ACQUA DI GIÒ

GIORGIO ARMANI

Подлежит обязательной сертификации.

Компания BMW выпустила первую серию компактных автомобилей. Этот пятидверный хэтчбек предназначен для молодых людей, умеющих лидировать везде и во всем.

На первое!

Вячеслав Кузьменко — директор по маркетингу пивоваренной компании SUN Interbrew. В свои 28 лет он сделал серьезную деловую карьеру, защитил кандидатскую диссертацию по экономике и нашел счастье в жизни.

ОПТИМАЛЬНОЕ СЦЕПЛЕНИЕ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

— Успех никогда не дается даром. Главное — знать, какие действия нужны для достижения цели. Ты можешь добиться очень многого. Это зависит от личных качеств и конкретных поступков. Нельзя сидеть и ждать чуда. Если не жертвовать своими прихотями и не прилагать усилий, ничего не будет. Универсальной модели достижения успеха нет, каждый изобретает свой путь.

Легкий и компактный BMW 1-й серии имеет очень короткий передний свес, широкую колею и самую длинную колесную базу в своем классе. Благодаря особенностям конструкции, автомобиль чрезвычайно устойчив и сохраняет контакт с дорогой даже на плохом покрытии.

МОЩНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРИВОД

— Мотивы для достижения цели могут быть самыми разными. Отдельно взятому человеку нужно не очень много, если нет наполеоновских амбиций. Мои мотивы — благополучие близких людей. Мною движет стремление к гармонии в своем личном пространстве, в семье.

Оптимально сбалансированный двигатель и задний привод обеспечивают автомобилю BMW 1-й серии высокую скорость, а необычайно удобная система управления — виртуозную маневренность.

СОВЕРШЕННАЯ ФОРМУЛА КОМФОРТА

— Я нашел человека, ради которого хочется жить и делать больше. Это моя жена. Стабильность в отношениях с женой, с друзьями и партнерами помогает мне достигать самых разнообразных целей.

В театр? На вечеринку? Или на деловую встречу? Нет ничего проще. Двигатель BMW заводится от одного прикосновения благодаря удобной стартовой кнопке, достаточно вставить магнитный ключ. В памяти ключа автоматически сохраняется наиболее комфортное для водителя положение сидений и боковых зеркал. Кроме того, если вдруг в протекторе обнаружится изъян, автомобиль даст знать об этом еще до того, как колесо спустит окончательно.

ОБРАЗЦОВАЯ ТОЧНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ

— Для грамотного руководства коллективом необходимо понимать, что у сотрудника происходит в жизни за пределами компании. Это позволяет сделать рабочую обстановку более адекватной, направленной на то, чтобы человек развивался и стремился к получению дополнительных благ. Руководитель должен уметь направлять людей на путь самосовершенствования. Это — оптимальное управление.

Уникальные конструкции задней и передней подвесок значительно повышают управляемость автомобиля BMW, а регулируемое положение руля обеспечивает комфортное вождение.

СКОРОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ

— Я не люблю опаздывать. И я не люблю напрасный риск, хотя мне нравится более агрессивный стиль вождения. BMW 1-й серии великолепно подходит для быстрой и безопасной езды по городу. Комфортная, сильная и динамичная машина, реагирующая на малейшие движения руля. Экономичный расход топлива и сильный двигатель — очень удачное сочетание.

Умные системы безопасности — еще одно неоспоримое достоинство BMW 1-й серии. При экстренном торможении включится двухступенчатая система световой сигнализации, и дополнительная яркая вспышка предупредит водителя, который следует позади. Кроме того, автомобиль оборудован системами стабилизации движения и антипробуксовки. Впервые машина компактного класса наделена таким количеством полезных функций. Надежность, совершенный стиль и качество BMW — это именно то, что привлекает к этой марке молодых и успешных людей, ведущих активный образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

Men's Health

58
Если искусственное дыхание не помогает

86
Законы бутерброда

106
Возьмись за грудь

НА ОБЛОЖКЕ

166 С Новым годом!
15 способов встать с ясной головой.

106 Супертренинг
Мышцы в рост.

122 29 запрещенных секс-приемов
Она от тебя не отстанет.

82 Про довольствие
Праздник без последствий.

144 Сохрани свое достоинство
Орган в безопасности.

70 Жизнь не сахар
Как победить кровного врага.

126 Отменяем стресс
Твой запасной выход.

ТЕКСТЫ

58 Секс
Стихийный секс.

64 Жизнь
Москва-Товарная.

76 Ноу-хау Дмитрия Яшанькина

86 Рецепт
Живое мясо.

100 Карьера
И в службу, и в дружбу.

114 Тело
Силовые упражнения.

116 Про питание
Тайные чайны.

134 Тренинг
Зверский тренинг.

136 Направление
Пути шествия.

142 Профилактика
Перепады напряжения.

ВЫДАЮЩИЕСЯ ЛЮДИ НЕ СТРЕМЯТСЯ БЫТЬ ЗНАМЕНИТЫМИ.
ОНИ ПРЕДПОЧИТАЮТ СОВЕРШАТЬ

ВЫДАЮЩИЕСЯ ПОСТУПКИ.

29 мая 1953 года в 11.30 альпинисты сэр Эдмунд Хиллари и шерпа Тенцинг Норгей стали первыми людьми, ступившими на вершину Эвереста. Но восхождение на крышу мира послужило лишь началом достижений сэра Эдмунда. Целью последующих пятидесяти лет его жизни стало осуществление заветной мечты, итогом которой стали 27 школ, 2 больницы, а также медицинские клиники, мосты и водопроводы, построенные для непальского народа. И хотя истории было бы достаточно отпечатка его следов на вершине, он предпочел оставить миру другой – неизгладимый – след. Вновь доказав, что покорение вершин – удел избранных.

ROLEX

OYSTER PERPETUAL DATEJUST • WWW.ROLEX.COM

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Тверская ул., 16
Галерея «Актер»,
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 935–7789

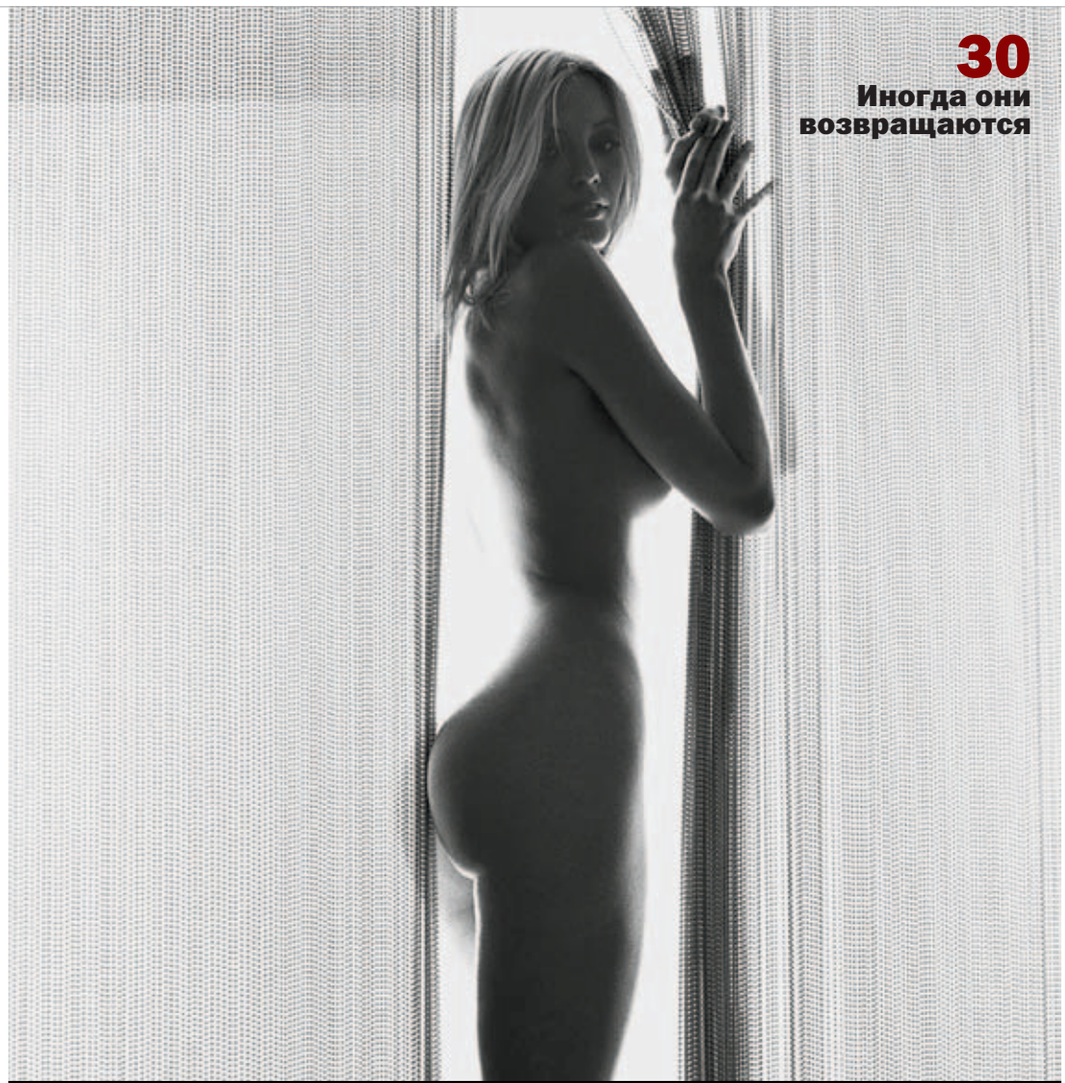
Кутузовский пр–т, 31
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 933–3031

пл. Европы, 2
Гостиница «Рэдиссон САС Славянская»,
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 941–8929

Третьяковский пр., 1
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 933–3393

Манежная пл., 1
Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 737–8353

СОДЕРЖАНИЕ



30 **Иногда они возвращаются**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 Связь
Письмо редакторов, письма читателей, письмо месяца, вопросы-ответы, ручной глаз.

28 Мужской календарь
Главные события января.

30 Энергичный мужской вестник «Калория»
14 страниц пользы.

Новости:
секса (56), здоровья (68), питания (80), спорта (104), стресса (124).

98 Мужские игрушки
Комбинация из пальцев.

131 Опыты на людях
Кольцевая дорога.

150 Для пользы тела
Банный List.

152 По винтику
Телефонная DECТатура.

156 Мода
Огневая позиция.

164 Гардероб
Типа «универсал».

170 Событие

178 Средний балл
Линия налива.

НАШИ ЛЮДИ

Иван Глушков, корреспондент. Мягкий, спокойный человек с чудовищно высоким интеллектом. По образованию инженер связи. По призванию — акула пера. Знает, как варить коровью ногу. Владеет тайнами заварки школьного чая. В трудные минуты играет на старинных советских синтезаторах или едет отдыхать на побережье.

Ольга Битюрина, координатор печати. Следит за графиками, бегает по издательскому дому и изредка ругается. Обожает кататься на лыжах. Каталась даже в Красной Поляне, но президента не видела. С удовольствием водит машину, читает классическую литературу и мечтает родить как минимум двоих детей. Мальчика и девочку, разумеется.

Александр Трохимовский, корреспондент. Находится на физическом факультете МГУ, где успешно учится обрабатывать свет. Одновременно с этим коллекционирует кухонные ножи, ездит в походы на Север и изучает космос на Черном море. Полтора года прожил в США, штат Колорадо, но золота не добыл. Наш человек.

JB 1735

BLANCPAIN

MANUFACTURE DE HAUTE HORLOGERIE

Время драгоценно, когда его мало.

Владимир Крамник.
Чемпион мира по шахматам.

Réveil GMT
Дата, индикатор запаса завода будильника,
время двух часовых поясов,
автоматический механизм.

www.blancpain.com

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Тверская ул., 16
Галерея «Актер»,
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 935–7789

Кутузовский пр–т, 31
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 933–3031

пл. Европы, 2
Гостиница «Рэдиссон САС Славянская»,
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 941–8929

Третьяковский пр., 1
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 933–3393

Манежная пл., 1
Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury»
Москва, тел. (095) 737–8353

Михайловская ул., 1/7
Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury»
С.–Петербург, тел. (812) 329–6577

СОДЕРЖАНИЕ

166
Сухостой

136
Семья Гейзер у фонтана

126
В рабочий полдень

ТАКТИКА

50 Как сориентироваться по звездам

64 Как довериться продавцу

82 Как определить свою норму клетчатки

126 Как войти в рабочий ритм

134 Как уподобиться скорпиону

142 Как правильно расслабляться

144 Как держать себя в руках

166 Как пить дать

CERRUTISÍ
CERRUTISÍ
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
© 2004 Unilever Cosmetics International Товар сертифицирован.

Men's Health

Главный редактор
Лин Цзын И
Зам. главного редактора, арт-директор
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Алексей Яблоков
Редакторы
Александр Черкудинов, Олег Кузьменко, Эльдар Халиулин
Главный редактор спецпроектов
Николай Турубар
Выпускающий редактор, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Редактор раздела моды
Лариса Лазарева
Ассистент редактора раздела моды
Александра Белоус
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д.м.н.
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнеры
Владимир Нелюбин, Егор Морозов
Фоторедактор
Галина Бабина
Ассистент редакции
Марина Шаляпина

Шеф-редактор
Татьяна Боголюбова

Над номером работали:
Надир Алимов, Максим Балакин, Иван Глушков, Павел Горбачев, Дмитрий Демиденко, Мария Зелеранская, Татьяна Игошина, Алексей Ильин, Евгений Можевикин, Андрей Приходько, Илья Рясков, Геннадий Серышев, Игорь Смольников, Александр Трохимовский, Алексей Трясков

Издатель
Елена Мясникова
Директор по рекламе
Мария Каменская
Менеджер по рекламе
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Наталья Мирина
Директор по маркетингу
Денис Бохонов
Менеджер по маркетингу
Мария Бергельсон
Менеджер по спецпроектам
Анатолий Вилковыский
Работа с рекламодателями
Диана Лесничая
Финансы
Мария Семиохина
Маркетинговые исследования
Анна Семченко
Директор по распространению
Татьяна Шалыгина
Менеджер по региональному распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в Москве
Любовь Бабичева, Вадим Шкурин
Координатор отдела подписки
Елена Митенкова
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Ольга Битюрина

Учредитель и издатель русского издания Men's Health ООО «Юнайтед Пресс»
Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, стр. 1

Совет директоров:
Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик, Михаил фон Шлиппе

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 927-3608/07; «Наша Пресса» т.: 781-1018/1131; «Роспечать» т.: 785-1459/1130; «Ода» т.: 974-2132; «Центропечать» т.: 974-2123; «Медиа Группа Логос» т.: 974-2131; «Маарт Медиа» т.: 333-0198; «Ариа-АиФ» т.: 207-5452/5401; «Сегодня-Пресс» т.: 219-7410; «АРП-регион» т.: 730-2820/18; «Пресс Клуб Олимп» т.: 937-2801; «ДМ Пресс» т.: 933-3061/60; «Сейлс» т.: 256-9005; «Спорт Принт» т.: 945-3203; «Метрополитеновец» т.: 277-6261; «ОРП Кардос» т.: 937-7262; «Виндекс» т.: 586-7103; «Прессэкспо» т.: 257-6065; «Милена» т.: 388-1195; «Интерпресс-экспресс» т.: 208-8550/6755. **Владивосток:** «Владпресса» т.: (4232) 43-7765/67; 43-7910. **Воронеж:** «Сегодня-Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051/50; 71-0770. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (343) 371-6178/1448. **Казань:** «Мир Прессы» т.: (8432) 19-0862/63/64/65. **Краснодар:** «Юг-Медиа Пресс» т.: (8612) 64-0454/53/55. **Нижний Новгород:** Агентство «Роспечать» т.: (8312) 35-1907; 1907 «Шанс-Пресс НН» (8312) 31-3119. **Новосибирск:** «Сибирь» т.: (3832) 20-3626; «Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Пермь:** ЧП Севастьянов: т.: (3422) 90-3392; «Кочанов» (3422) 60-5220. **Пятигорск:** «Триада» т.: (87933) 2-5745/7347. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 62-5874; 99-0519; «РДП «Мурена» (8632) 99-0508. **Самара:** «Ариэль-плюс» т.: (8462) 92-4843/64. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т.: (095) 737-0906, (812) 327-3249; «Метропресс» т.: (812) 449-1202/03; «Роспечать» т.: (812) 275-3429; «Орион» т.: (812) 326-0794/95/96. **Саратов:** «Пресса Поволжья» т.: (8452) 50-5400; 52-0942. **Хабаровск:** «АРП Экспресс» т.: (4212) 30-5609; «Союзпечать» т.: (4212) 78-3440; 22-7078. **Челябинск:** «Азбука» т.: (3512) 61-5325. **Алматы:** «Бурда-Алатау Пресс» т.: (3272) 79-9578. **Рига:** JANUS т.: (371) 722-6955. **Минск:** «РМ-Медиа» т.: (37517) 291-9898/91, 291-9669. **Латвия, Литва:** «ЗРС-Периодика» (095) 257-5274/3219. **СНГ и зарубеж:** «Интерпресс-экспресс» т.: 208-8550.

СОВЕТ ЭКСПЕРТОВ
Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской академии образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Академик Российской академии наук, доктор медицинских наук, почетный руководитель Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук, председатель секции андрологии Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Президент Всероссийского научного общества кардиологов, академик РАМН, профессор
Оганов Рафаэль Гегамович

RODALE INTERNATIONAL
President **Gianni Crespi**
Vice-President/Finance **Tom Storms**
President/Men's Health & Sport Group **Thomas F.X. Beusse**
Editor-in-Chief/Vice President **David Zinczenko**
Editorial Director **Joe Kita**
Director Business Development **Michelle Meyercord**
Director/Corporate Sales **Michele Casucci**
Director/Marketing **Letizia Mazzi**
Production Manager **Darleen Malkames**
Senior Editor **Rebecca Settar**
Senior Associate Editor **Nicole Burrell**
Contracts Coordinator **Jessica Nagle**
Production Coordinator **Natalie McGill**
Assistant Editor **Sunny Bosco, Laura Ongaro**

Worldwide Publisher Emeritus
George A. Hirsch
Vice President of Business Development
Corinne Helman

Материалы публикуются с разрешения **Rodale Press, Inc.**
Все права защищены.
Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ №77-1555).
Тираж 145 000 экземпляров.
Цена свободная.
Цветоделение ООО «СЛИИВ Б».
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс».
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адрес и телефоны редакции
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, стр. 1.
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки
Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Tarawa

Новый высокоточный автоматический хронограф. Механизм компании Ebel, сертифицированный хронометр (COSC). Полированная нержавеющая сталь. Уникальное трижды изогнутое сапфировое стекло. Прозрачная задняя крышка.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Москва:

Третьяковский пр-д, 1
м-н «Mercury»
тел. (095) 933-3393

Тверская ул., 16
Галерея «Актер», м-н «Mercury»
тел. (095) 935-7790

Кутузовский пр-т, 31
м-н «Mercury»
тел. (095) 933-3031

Манежная пл., 1
ТЦ «Охотный ряд», м-н «Mercury»
тел. (095) 737-8353

пл. Европы, 2
г-ца «Рэдиссон САС Славянская», м-н «Mercury»
тел. (095) 941-8929

С.-Петербург:

Михайловская ул., 1/7
Гранд Отель «Европа», м-н «Mercury»
тел. (812) 329-6577

Ростов-на-Дону

ул. Б. Садовая, 90,
магазин «Сириус»,
тел. (8632)40-80-60

Волгоград

пр. Ленина, 33,
магазин «Визит»,
тел. (8442) 23-67-79

Челябинск

ул. Коммуны, 60,
ТК «Гостиный двор»,
салон «Classic time»,
тел. (3512) 63-77-83

отдел дистрибуции:
тел.(095) 941-8411

EBEL

THE ARCHITECTS OF TIME

v.ryabinin@imedia.ru a.yablokov@imedia.ru

ГОД КУРИНОГО САМЦА

Внимательно посмотри на нашу фотографию. Такими мы входим в 2005 год. Доминирующий цвет — красный. Один браво смотрит вперед, другой — чуть лениво и чуть вниз. Один в кепке, другой просто в волосах. У одного на плече лопата, а у второго — огнетушитель ОУ-3, содержащий пять литров пенистой жидкости. Предметы красивые и, конечно, очень символические, если учесть объем текстов, которые нам ежедневно приходится перелопачивать. То есть один из нас тушит пламенные авторские порывы, а второй потом все это дело разгребает. И не надо на нас обижаться. Зачем обижаться? Мы просто любим порядок. Тем более что грядущий год всецело принадлежит петуху, яркому и певучему животному. А он известный любитель строгих принципов. И харизматик тот еще. Не терпит несправедливости и нарушения морально-этических норм. Вот мы и стараемся, значит, петуху угодить. Скрипя зубами, уважительно относимся к собственному окружению, чтим законы общества, плюем только в специальные контейнеры и трудимся на благо нескольких государств сразу.

В общем, нелегко нам живется. Но продукция от этого ничуть не страдает. Даже наоборот. Новый номер получился изящный, веселый и насыщенный полезной информацией. Как не оплошать в новом году и победить болезнь. Как сделать лучше себе и другим. Что предпринять в трудных интимных ситуациях, и для чего форсировать свой половой признак. И обязательно обрати внимание на текст про мужскую грудь. Без нее тебе в году Петуха не прожить. Выгнутая колесом, она пригодится как для переговоров с начальством, так и во время самых приятных рандеву.

Вот, собственно, и все. Будь справедлив, вальяжно переступай с ноги на ногу, в тяжелые минуты загадочно коси одним глазом и главное — учись, подобно куриному самцу, находить лакомые зерна в куче чего бы то ни было. Только так и можно по-настоящему стать счастливым и здоровым человеком. Чего мы тебе искренне желаем.

Владислав Рябинин,
Алексей Яблоков

MH INTERNATIONAL

США
David Zinczenko

АВСТРАЛИЯ
Bruce Ritchie

КИТАЙ
Wang Feng

ХОРВАТИЯ
Goran Militic

ЧЕХИЯ
Vlado Olexa

ФРАНЦИЯ
Jean-Baptiste Isaac

ГЕРМАНИЯ
Wolfgang Melcher

ГРЕЦИЯ
Stellios Sofianos

ВЕНГРИЯ
Buglya Gergely

ИНДОНЕЗИЯ
Widarti Gunawan

ИТАЛИЯ
Gian Maria Madella

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Juan Antonio, Sempere Valdes

Аргентина
Аруба
Чили
Колумбия
Коста-Рика
Кюрасао
Доминиканская Республика
Эквадор
Сальвадор
Гватемала
Гондурас
Мексика
Никарагуа
Панама
Перу
Венесуэла

МАЛАЙЗИЯ
Looi Miin Wei

ГОЛЛАНДИЯ
Jan Peter Jansen

ПОЛЬША
Krzysztof Komar

ПОРТУГАЛИЯ
Paulo Souza Costa

СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ
Milan M. Milosevich

СИНГАПУР
Imran Johri

СЛОВЕНИЯ
Bojan Levic

ЮАР
Andy Ellis

ИСПАНИЯ
Alberto Saborido

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Morgan Rees

paco rabanne
WHETHER SHE REMEMBERS
DEPENDS ON YOU
paco rabanne
pour homme
edt
paco rabanne
товар сертифицирован

Способ №13

Тебе пишет студент одного из московских вузов.
В апрельском номере 2002 года вы описывали 15 способов расшевелить любую, так вот я недавно попробовал способ номер 13 (надеюсь, вы его помните). Я ее не только расшевелил, но и схлопотал пощечину.
Михаил

Гинекология с МН

В этом году я заканчиваю медакадемию, буду акушером-гинекологом. На ночные дежурства я всегда беру с собой МН. Однако обязательно либо преподаватель, либо кто-то из акушерок просят журнал и читают. Знаете, я рад этому. За то время, пока дежурю с МН, родились 18 принцесс и 14 мальчуганов.
Максим

Мозг быстрее модема

Нашел заметку о скорости работы мозга (ноябрь, стр. 306). Якобы 25 килобайт в секунду, что в 2,24 раза меньше скорости модема... Удивительно. Скорость модема — 56 килобит, а не байт! А один байт равен восьми битам. Восстановите справедливость.
Денис

Хочешь поговорить об этом?

Что же у вас в редакции произошло? Я было подумал: сменился редактор, ан нет — все те же лица. Вот за ноябрьский номер выражаю вам большое спасибо. Все настолько читабельно, как роман («Калория» уводит незаметно на страницы «Секс», что «Тестом» переходит в «Жизнь», а та полноценно подготавливает «Организм» к «Отрыву», к «Зимнему отрыву»). А может, у вас все-таки что-то произошло?
Ив Серж

Невыносимая бренность бытия

Обратил внимание на письма в редакцию (раньше пропускал). Оказывается, существуют полноценные, живые читатели. Вот и я решился поведать…
Пролетело время счастливой нищеты студенческой семьи. У меня красавица-умница гражданская жена. Я — питерский байкер. Круг интересов определен. Либо работа и бабки, либо покатушки… Все бы ничего, только убрался я как-то на дороге. В хлам. Валяться светило минимум полгода. Из друзей остались только настоящие, подруга растворилась. Пугает не обездвиженность, а бренность бытия и предоставленность самому себе. Я стал читать. Как-то мама принесла МН.

ИНЫМИ СЛОВАМИ

Олег Рвал Ветки Имбиря

«Что означает аббревиатура ОРВИ?» — спросили мы посетителей нашего сайта. Народ у нас отзывчивый, откликнулся сразу. В ответах оказалось очень много слова «очень» и куча личных имен. Попадались и трагические истории. Например, «Очень ревнивая Вика-истеричка», а рядом — «Очень рьяный водитель «Икаруса». Финал их отношений мы предсказать не беремся.

Очень рано выпил и...
Охальника радует взгляд индонезийки
Околоземно-радиорелейный внешнегалактический интерфейс
Опять ребенок выкинул игрушку
Опять руки в иле
Обворожительная, радостная, восхитительная идиотка
Определенный рывок высокого интеллекта
Откроем Россию всем иностранцам!
Открытая ругань вирусологов-инфекционистов
Отклонение развития, вызванное индивидуальностью
Оставаться радостным — великое искусство
Опытный работник весело икал
Оральный разврат в интернете
Ой, разве вы индеец?
Особо резвые вагинальные импульсы
Очень рано вы, Ирина...
Очень рад видеть. Изя
Особо развратная визуальная информация
Обычный размер выглядит иначе
Очень робкий вид интеллигенции
Опыт работы в «Интуристе»
Опасный разврат в институте
Остановим распространение внутриматочных имплантатов
Оторвите руки вашему инспектору
Оригинальное решение всех интересует
Общество разочаровано врачебными издевательствами
О рыбах в инцесте

Сначала использовал как подставку под чайник. Далее читал от нечего делать. И, как ни странно, осознал существование параллельного мира. Я это не о крутых часах, костюмах и тачках, а в целом. В итоге я вернулся в реальный мир «реальным пацаном», а не байкером без байка. За последним дело не станет. Нельзя замыкаться и ограничиваться, вокруг — целый мир. Надо только открыть глаза. Я открыл. А кто-то все еще живет в перевернутом мире.
Федор

ФОТО: FOTOBANK/STONE, RPG/CORBIS

10%
скидка

В магазинах:

Москва: ТЦ "XXL", Дмитровское шоссе, 89; "Электрика", Ленинский пр-т, 99; тел. (095) 938-01-44; ТЦ "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; тел. (095) 233-92-84; ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 49; "ТЭМ", салон "Helvetia", Кутузовский пр-т, 31; тел. (095) 938-35-55; ТЦ "Москва", ул. Лесная, пр-т, 54; тел. (095) 363-40-96; ТЦ "Черемушки", салон "Наше", ул. Профсоюзная, 56; тел. (095) 208-15-49; ТЦ "Калужский", ул. Профсоюзная, 56; ТК "Черемушки", ул. Профсоюзная, 61; ТЦ "Мосмарт-2", салон "Наше", Ленинский пр-т, 15; тел. (095) 466-30-76; ТЦ "Первомайский", Свободный пр-т, 33; ТЦ "Мосмарт-3", салон "Наше", Мытищинский пр-т, 3; тел. (095) 583-45-07; ТЦ "Мосмарт-1", салон "Наше", Мытищинский пр-т, 3; тел. (095) 583-45-07; ТЦ "Трапеция", Можайское шоссе, 56; 4 этаж; тел. 730-66-58; ТЦ "Мосмарт-3", салон "Наше", Можайское шоссе, 31; тел. (095) 440-03-53; ТЦ "Арбат-Центр", ул. Новый Арбат, 17; тел. (095) 291-41-80; ТЦ "Мосмарт-1", салон "Наше", Можайское шоссе, 31; тел. (095) 434-05-31; ТЦ "Первомайский", ул. Щербаковская, 3; тел. (095) 161-11-22; ТЦ "Ясенево", Литовский б-р, 22; ТЦ "Трапеция", салон "Наше", Можайское шоссе, 54; Ленинский пр-т, 99; тел. (095) 938-01-44; ТЦ "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; тел. (095) 233-92-84; ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 49; "ТЭМ", салон "Helvetia", Кутузовский пр-т, 31; тел. (095) 938-35-55; ТЦ "Москва", ул. Лесная, пр-т, 54; тел. (095) 363-40-96; ТЦ "Черемушки", ул. Профсоюзная, 61; ТЦ "Мосмарт-2", салон "Наше", Ленинский пр-т, 15; тел. (095) 466-30-76; ТЦ "Первомайский", Свободный пр-т, 33; ТЦ "Мосмарт-3", салон "Наше", Мытищинский пр-т, 3; тел. (095) 583-45-07; ТЦ "Трапеция", Можайское шоссе, 56; 4 этаж; тел. 730-66-58; ТЦ "Мосмарт-1", салон "Наше", Можайское шоссе, 31; тел. (095) 440-03-53; ТЦ "Арбат-Центр", ул. Новый Арбат, 17; тел. (095) 291-41-80; ТЦ "Первомайский", ул. Щербаковская, 3; тел. (095) 161-11-22; ТЦ "Ясенево", Литовский б-р, 22; Санкт-Петербург: "Basel", ул. М. Конюшенная, 12; тел. (812) 312-63-58; ТК "Балтийский", салон "Хронограф", Большой пр-т В.О., 68; тел. (812) 322-68-25; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3; тел. 140-46-56; "Мир", Загородный пр-т, 30; тел. (812) 164-15-27; "Армада", ул. Кораблестроителей, 29; тел. (812) 324-03-03; "Гостиный двор", ул. Садовая, 56; тел. (812) 315-20-01; "Галерея", ул. Лиговский пр-т, 30; тел. (812) 164-15-27; "Армада", ул. Кораблестроителей, 29; тел. (812) 324-03-03; "Гостиный двор", ул. Садовая, 56; тел. (812) 315-20-01; "Галерея", ул. Лиговский пр-т, 30; тел. (812) 164-15-27; "Армада", ул. Кораблестроителей, 29; тел. (812) 324-03-03; "Гостиный двор", ул. Садовая, 56; тел. (812) 315-20-01; Калуга: "Хронограф", ул. Кирова, 36; Архангельск: салон "Карат", ул. Ефимова, 3; тел. (8182) 65-10-38; Астрахань: "Часы", пр-т Ленина, 21; тел. (8512) 51-47-06; Детский мир", салон "Шлюпочные часы", пр-т Ленина, 46; тел. (8512) 63-72-03; Ярославль: "Хронос", ул. Республиканская, 46; тел. (0852) 73-16-46

Купон на получение скидки 10%

при покупке швейцарских часов

JACQUES LEMANS
OF SWITZERLAND

Телефон горячей линии
(095) 545-10-86
www.jacques-lemans.ru

JACQUES LEMANS
OF SWITZERLAND

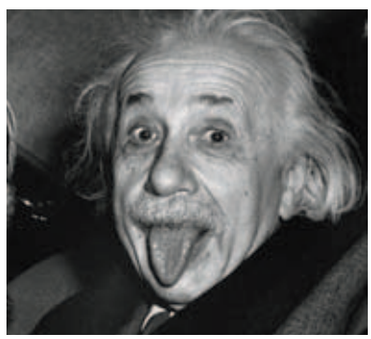
с 15 декабря
по 15 января

JACQUES LEMANS
OF SWITZERLAND

Прошу поделиться

Мне 20 лет. Я проявляю заботу о тех людях, с которыми общаюсь. Друзья называют меня Тренер за то, что я затянул с десяток человек в тренажерный зал, где сам занимаюсь. Улыбка, уверенность, хорошее настроение — это то, чем я всегда стараюсь владеть. У меня есть планы, цели. И у этого письма есть своя цель. Я хочу научиться делать деньги. Хочу познакомиться, общаться, дружить, помогать людям, которые умеют то, чему я хочу научиться. Прошу поделиться тем лучшим, чем они владеют, — знаниями!

Сергей Крук, г. Минск



Поверх язычка

Приветствую, стиляги!
В последнем Гиде по стилю на стр. 36 статья об обуви. Пишете: «Посмотрите налево — там «оксфорд», посмотрите направо — там «челси». Справа на самом деле «челси», но вот слева лишь первый ботинок — оксфордский. (Полуботинки с закрытой шнуровкой; обычно шьются так, чтобы две стороны верха, соединяемые шнурком, были вшиты под переднюю часть туфли и, следовательно, смыкались поверх язычка, пришитого под шнуровкой.) Но второй и третий — полуботинки с открытой шнуровкой. Такие туфли в Англии называются «блюхерс» в честь прусского маршала Блюхера. Легенда гласит, что солдаты его армии носили сапоги с открытой шнуровкой. А в Германии такие полуботинки именуют «дерби».

Роман, Клайпеда

В ответ на оформление

Читаю ваш журнал примерно полтора года, за это время он удивил меня четыре раза.
1. Когда я впервые взял в руки МН. Никакие дела не мог делать, пока не прочитал целиком.
2. Во второй раз МН удивил не только меня, но и всех моих знакомых, прислав мне подарок в ответ на оформление подписки.
3. Третий раз был еще более невероятен, МН поздравил меня с днем рождения и прислал подарок по этому случаю.
4. Последним по времени стал ноябрьский номер. Я могу точно сказать: он лучший в этом году.

Алексей, Санкт-Петербург

ПОЧЕСАЛ И ПОПАЛ В БОЛЬНИЦУ

Прочитав в ноябрьском номере статью «Верю — не верю» (там было написано, если собака поняла, что угрозы нет, то можно осторожно почесать ее под нижней челюстью) и решив проверить ее достоверность, я попал в больницу. Там мне сделали кучу уколов, и следующие две недели я ходил с перевязанной рукой. Но я не расстроен и винить вас не собираюсь.
Юра, г. Омск

Юра! Уж не знаем, какая это была собака и каковы были размеры ее нижней челюсти, но чтобы хоть как-то компенсировать тебе потерю трудоспособности, выделяем приз: средства по уходу за лицом от Nickel, предоставленные компанией MBG.
Редакция

Получить приз можно по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16, к. 1.
Тел.: (095) 232-32-00. E-mail: mh@imedia.ru

товар сертифицирован
CHIC
FOR MEN
CHIC
FOR MEN
A NEW FRAGRANCE FOR MEN
CAROLINA HERRERA
NEW YORK

Вода по вкусу

Читаю вас вот уже около трех лет. Благодаря вам узнал много нового из образа современного, настоящего мужчины. И пока я старался собрать воедино все то, что узнавал с каждым номером, и не заметил, как сам стал таким. Работа, здоровье и прежде всего любовь, да-да, именно любовь — за счет вашего журнала я смог найти ту, которая мне нужна. Есть одна проблема, которую, надеюсь, вы мне поможете решить: я никак не могу найти себе туалетную воду по вкусу.

Зачем я это делаю

Не буду писать, как мне нравится тебя читать, какой ты хороший советчик и т.д. и т.п. А знаешь почему? Я с детства занимаюсь спортом. И поэтому правильно вести себя со своим организмом — это моя работа. Даже до того, как я первый раз купил тебя в сентябре 2000 года, я знал, как это делать. Зачем я до сих пор тебя покупаю и читаю? Просто убедиться в том, какой я умный!

Серега Серёгович, г. Луганск

Чеканная поступь обалденного кавалера

Каждый месяц вы задаете какой-нибудь вопрос. К примеру, в этот раз: «Как еще можно расшифровать ОРВИ?» У меня есть предложение! Мои друзья-курсанты озадачили меня однажды вопросом: «Что такое ЧПОК?» Я много перебрал вариантов, но ответ был прост: чрезвычайная помощь оголодавшему курсанту!

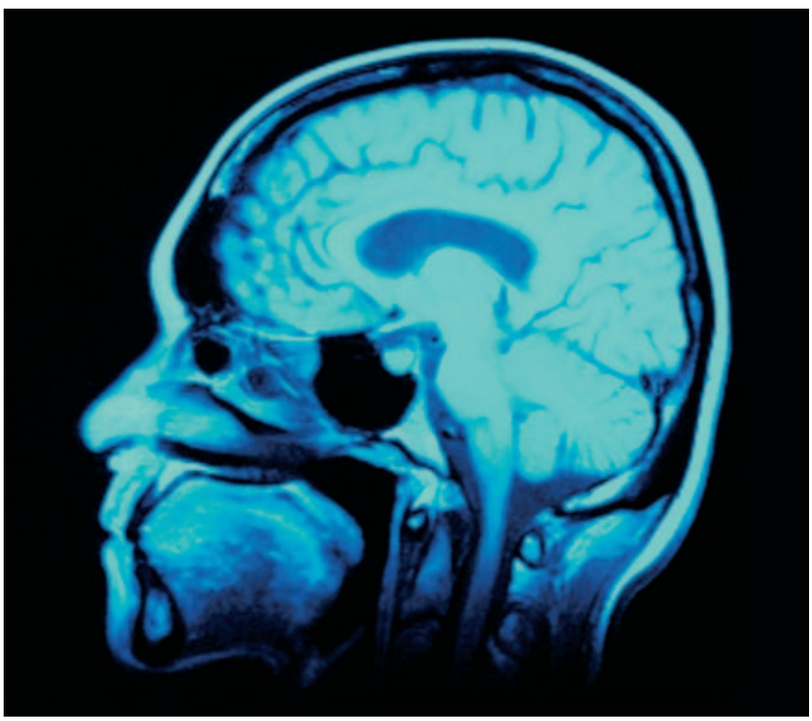
Vladimir Logvinovskiy

Помнишь, я обещала родить?

Помнишь меня? Я прощалась с тобой. Обещала родить ребенка, потому что ты стал для меня слишком взрослым... Прошло уже больше девяти месяцев с последней нашей встречи. И сегодня я купила журнал... «Сывороточный протеин», «витаминная бомба», эта статья про драчки на работе (как же долго я ее ждала!) и эти пальчики для суши.

За время, которое мы не виделись, я все-таки рассталась со своей девятилетней любовью, поменяла два раза место жительства, получила новую работу, потеряла ее, неудачно сходив на «Локомотив»—«Монако», изрядно накатив на радостях кофе с коньяком, отчего не встала наутро совсем. Море депрессии и самоедства, уход от реальности во всемирную помойку. Нынче я позитивна, потому что заставила себя заговорить на английском и имею билеты на самолет в Канаду для изучения языка (хоть и являюсь небогатым человеком). Поехали со мной?

Твоя Ольга, 26 лет, Башкирия



ПЕРВОЕ ДЕЛО

Вот и закончился год Обезьяны. То есть по всем признакам год активный, насыщенный бурными эмоциями и незабываемыми впечатлениями. Вот мы и заинтересовались: как провел его наш читатель? Что он успел сделать в этом году впервые? Это ведь очень важно: содеянное в первый раз не забывается. Особенно если это ребенок или первый выход на сцену. Правда ведь? Правда, доказывают посетители нашего сайта и делятся всей правдой жизни. Итак, впервые в 2004 году наш читатель:

- **Прыгнул с парашютом**
- **Сделал ребенка**
- **Подумал**
- **Вынес мусор**
- **Начал играть в пляжный волейбол**
- **Лишился девственности**
- **Бросил курить**
- **Построил дом**
- **Побывал в Антарктиде**
- **Развелся с женой**
- **Сел на мотоцикл**
- **Защитил диссертацию**
- **Переспал с двумя**
- **Признался в любви**
- **Нашел приличную работу по специальности**
- **Женился**
- **Попал во Вьетнам**
- **Набил морду лучшему другу**
- **Выступил на научно-практической конференции**
- **Ремонт своими руками**
- **Очень быстро слил 2000 баксов**

Первый опыт с купюрой

В корне не согласен с фразой на стр. 218 в октябрьском номере: «Невозможно согнуть купюру более чем в шесть раз». Вот вам мой способ, попробуйте: складываете купюру вдоль пять раз, получившуюся палочку складываете еще два раза. Я лично проводил этот опыт с 10-рублевой купюрой.

Даниил

www.toyota.ru

RAV4 Максимум возможностей. Максимум свободы.

С ним можно беспрепятственно наслаждаться очарованием зимнего пейзажа. RAV4. Компактный, маневренный и соблазнительно красивый полноприводный автомобиль.

Управляй мечтой. TOYOTA

Программа кредитования доступна в Москве и С.-Петербурге для всех моделей Toyota, официально поставляемых в Россию. ***Рассмотрение заявки — 1 рабочий день. Ставка — от 9% годовых. Сумма первоначального взноса — 20%.*** За подробной информацией по программе кредитования обращайтесь к официальным дилерам. Решение о выдаче кредита принимается банком индивидуально для каждого заемщика на основании поданных документов. ЗАО «Райффайзенбанк Австрия». Генеральная лицензия Банка России № 3292.

EXPO 2005 AICHI JAPAN

Москва: Тойота Центр Битца (095) 721-3388; Тойота Центр Кунцево (095) 933-4033; Тойота Центр Лосиный Остров (095) 105-0055; Тойота Центр Серебряный Бор (095) 721-3370; Тойота Центр Отрадное (095) 780-7878. **Санкт-Петербург:** Тойота Центр Автово (812) 320-9800; Тойота Центр Пискарёвский (812) 321-6181; Тойота Центр Пулково (812) 320-1030; Тойота Центр Приморский (812) 336-3888. **Екатеринбург:** Тойота Центр Екатеринбург (343) 210-1020; Тойота Центр Екатеринбург Север (343) 333-0231. **Казань:** Тойота Центр Казань (8432) 18-4318. **Пермь:** Тойота Центр Пермь (3422) 689-888. **Ростов-на-Дону**: Тойота Центр Ростов-на-Дону (8632) 429-000. **Самара:** Тойота Центр Самара (8462) 700-500. **Уфа**: Тойота Центр Уфа (3472) 24-6565. **Челябинск:** Тойота Центр Челябинск (3512) 95-9595

Товар сертифицирован

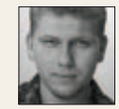
МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

На вопросы читателей отвечают наши эксперты:

Евгений Пашанов, медицинский редактор

Дмитрий Смирнов, фитнес-редактор

Лариса Лазарева, редактор моды


Николай Турубар, редактор по технике

Левая не догоняет

Уже 2,5 года занимаюсь с железом, есть результаты. Но нужен совет. У меня внутренние мышцы правой груди развиты лучше, чем левой. И главное, не хотят прорабатываться. Что нужно делать?

АРТЕМ, 19 ЛЕТ

Не будь максималистом, достижение абсолютной симметрии практически нереально. Даже если ты ухитришься сделать свою грудь абсолютно симметричной, то, например, твой пресс (форма кубиков, кстати, задается генетически) может быть очень далек от идеала. Знай, что асимметрия — своего рода закон внешней красоты Что касается практического решения проблемы, попробуй делать следующее: вторым упражнением на грудь пусть всегда идет жим гантелей (на горизонтали или на наклонной), два-три подхода по шесть-восемь повторов, а в первом упражнении — жиме лежа со штангой на горизонтальной скамье — старайся никогда не делать более восьми повторов (держись диапазона в три-восемь повторов).

Можно в 14 лет?

Хожу в тренажерный зал два-три раза в неделю, но говорят, в моем возрасте (мне 14 лет) этого нельзя делать?

Все зависит от нагрузки. Если она сопоставима с занятиями физкультурой, то это нормально. Если же ты хочешь через пару лет походить на действующего губернатора штата Калифорния, то ничего хорошего в этом нет. Растущий организм не должен терпеть подобные измывательства. Тем более что твоя нервная, эндокринная и прочие системы и органы, а также скелет и мускулатура до конца еще не сформированы. Нагрузку дозируй и лучше всего посоветуйся со спортивным подростковым врачом.

Урезать пока рано

На лице время от времени появляются прыщи, как с ними бороться? Урезать углеводы или что-нибудь еще?

Прежде чем что-то урезать — пройди обследование. В первую очередь сходи на консультацию к дерматологу, и если он по внешнему виду определит, от чего у тебя прыщи, то сразу назначит лечение. А если нет, возьмет соскоб и отправит его в лабораторию, а может, пошлет тебя к другому специалисту, и тогда вы вместе решите, что с тобой и твоими прыщами делать.

Фри без проводов

Хочу вот купить беспроводную хэндс-фри и не знаю, что выбрать, чтобы выглядеть стильно и народ на улице не пугать. А то все оглядываются и в транспорте тоже... И вообще, подходит ли хэндс-фри к серьезному костюму?

КОСТЯ

Если ты не хочешь выделяться из толпы — купи проводную гарнитуру: россияне уже приучены к тому, что если от уха и рта идет провод к телефону, значит, человек говорит не сам с собой. К тому же проводные гарнитуры имеют некоторые преимущества перед bluetooth-устройствами: не требуют отдельной зарядки, их поддерживают почти все современные телефоны (далеко не все имеют Bluetooth), да и ухо они не оттягивают. А если твердо решил купить беспроводную хэндс-фри, не стоит выбирать гарнитуру, имеющую вынесенный ко рту микрофон: в этом случае человек похож на офисного сотрудника или секретаря с ресепшн (особенно если он в костюме). Небольшая гарнитура выглядит более современно и стильно.

Правильное управление

Мне 17 лет, я регулярно занимаюсь спортом (футбол, баскетбол), имею нормальное телосложение, но маленький половой член (12 см), ну и, конечно же, комплексую по этому поводу. Может, есть какие-нибудь способы увеличения?

Лично я не могу рекомендовать тебе какие-либо способы увеличения, тем более в режиме переписки, да и с учетом возраста. Спецматериал про пенис, его особенности, болезни, преимущества и недостатки, а также про «тюнинг» есть в этом номере. А вообще говоря, комплексовать не стоит: во-первых в 12 см нет ничего страшного, а во-вторых: главное — не размер, а то, как им, этим размером, управлять! Упорные тренировки — вот и все.

Отрегулируй энергию

Я из Кайеркана, что неподалеку от Норильска. Меня интересует тема про диету по группе крови. Можете написать об этом что-нибудь познавательное? Действительно ли она так хороша или это очередное модное веяние, и что вы сами думаете по этому поводу?

АЛЕКСЕЙ ЗАБОЛОТНИКОВ

Один из моих персональных клиентов похудел по этой диете на 40 кг — это самое познавательное, что я знаю о гемокоде. В правоте данной диеты сильно сомневаюсь, поскольку считаю невозможным решение проблем, связанных с нарушением обмена веществ, внезапным

ФОТО: FOTOBANK/HULTON, FOTOBANK/IMAGE BANK

Yohji Yamamoto
YOHJI YAMAMOTO
HOMME
Товар сертифицирован

Где мои письма?

Хочу переустановить компьютер (отформатировать жесткий диск), но при этом сохранить всю свою переписку. Однако не могу понять, где хранит почтовые сообщения программа Outlook, которой я пользуюсь. В папке, куда установлена программа, писем точно нет. Не подскажете, где мои письма?

АЛЕКСАНДР

Все письма программа Microsoft Outlook хранит в файле Outlook.pst. Этот файл и нужно тебе найти и сохранить его в другом месте. Найти его можно либо через функцию «поиск» (Пуск-Программы-Поиск) или вручную (он «закопан» в папке «Мои документы»). Вот, например, точное месторасположение файла в системе Windows XP: заходи в папку C:/Documets and Settings, дальше иди в папку с твоим именем (учетной записью) и наконец в Local Settings/Application Data/Microsoft/Outlook — он там и есть.

отказом от брюссельской капусты или зефира в шоколаде. Если у человека все в порядке с работой гормональной системы, достаточно просто отрегулировать качество и количество получаемой с пищей и затрачиваемой энергии.

С золотистыми — к ЛОРу

Расскажите, пожалуйста, как можно избавиться от стафилококка золотистого, живущего на миндалинах?

АНДРЕЙ

Все зависит от симптомов, которые тебя мучают (если вообще мучают), — частые простуды, кашель, насморк, ангины, может, другие болезни верхних дыхательных путей. Кроме того, важно, как выглядят твои миндалины. Ими должен полюбоваться ЛОР. Иди к нему со своими жалобами, и он решит, что с тобой делать. Осторожнее с антибиотиками — сначала надо выяснить чувствительность к ним твоих стафилококков, а уже потом принимать тот, который наверняка окажется эффективным. Существуют также специальные вакцины, но в любом случае проконсультируйся у специалиста.

Беспокоит расширение

Меня беспокоит варикозное расширение вен в паховой области. Я бы хотел узнать, насколько это опасно, откуда возникает и как лечить?

Варикозное расширение, разумеется, несмертельно, но и крайне неприятно. Поэтому надо срочно сходить к хирургу-урологу и выслушать его рекомендации.

Два пути для сердца

Я качался, занимался боксом и бегал, после какого-то занятия у меня появились боли в области сердца. Потом я опять начал заниматься, они снова появились и уже длятся три месяца. Я сделал кардиограмму, врачи сказали, что сердце сильное и выносливое. Так в чем же дело?

СЕРГЕЙ

Думаю, тебе следует пойти двумя путями:

1) Надо пройти дополнительное обследование у кардиолога — сделать фонокардиограмму, эхокардиограмму и т.д.

2) Возможно, это боли неврологического характера — сходи на консультацию к неврологу/невропатологу. Я могу посоветовать такого специалиста. Мои координаты можно узнать в редакции.

Мужской феномен

Почему у меня иногда не стоит, когда я сильно хочу, а иногда стоит, когда почти не хочу? Может быть, я какой-то импотент?!

Все это вовсе не означает, что ты импотент. Это психологический феномен, характерный для ребят подросткового возраста, а также и для многих зрелых мужчин. Когда ты начнешь регулярно встречаться с девушками, все устаканится. В крайнем случае можешь обратиться к врачам-сексологам, которые занимаются этими проблемами и помогают их быстро решать.

Тело в поезде

Пишу вам из поезда Харьков—Владивосток. В данный момент мне не хватает информации, как поддержать свое тело в надлежащей форме за неделю ничегонеделания. Конечно, ваши рекомендации не выйдут в свет к прибытию моего поезда, но мне еще обратно ехать.

АНТОН, ГДЕ-ТО ПОД ОМСКОМ

Хочу тебя обрадовать: для поддержания твоего перемещающегося тела в надлежащей форме тебе следует хорошо высыпаться, есть не менее четырех раз в день и регулярно заигрывать с проводницей. Еще можно кроссворды разгадывать и писать стихи. Короче, отдыхать на полную катушку. Телу, истерзанному постоянными тренировками, недельный отдых только на пользу! Если же ты тренируешься нерегулярно — в обязательном порядке делай по 100-200 приседаний в день где-нибудь в тамбуре, по 50-100 отжиманий в купе и по 100-200 скручиваний на кушетке (не переусердствуй, количество повторов зависит от твоей формы). Не налегай на чай с рафинадом и почаще заходи в вагон-ресторан питаться здоровой пищей.

NISSAN ALMERA
УДОВОЛЬСТВИЕ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ

NISSAN ALMERA 1.5 л. – от $15 650
NISSAN ALMERA 1.8 л. – от $16 820

ALMERA

- Активные подголовники и системы ABS, EBD, Brake Assist
- Центральная консоль N-Form с TFT-дисплеем
- Климат-контроль и проигрыватель компакт-дисков
- 16'' колесные диски
- Автоматическая трансмиссия в комплектации «Comfort» (18 670 $)

ПРЕВОСХОДЯ_ожидания

NISSAN

SHIFT_expectations

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ. Москва: АВТО-КЕЙ (095) 737-5400; АВТОПЛАНЕТА (095) 105-5510; АВТОЦЕНТР НА ТАГАНКЕ (095) 797-6060; АВТОЦЕНТР НАХИМОВСКИЙ '32 (095) 129-2907; АВТОЦЕНТР НИССАН НА ВОЙКОВСКОЙ (095) 786-2503; АВТОЦЕНТР ОВОД (095) 787-5353; GENSER (095) 786-2050; MAJOR AUTO (095) 730-0073; NATC GROUP (095) 784-6410; НИССАН В КРЫЛАТСКОМ (095) 505-9737; НИССАН ЦЕНТР КУНЦЕВО (095) 933-4033; ОЧАКОВО МОТОРС (095) 748-5254; ПЕЛИКАН-АВТО (095) 787-0707; У СЕРВИС+ (095) 258-8989; ЭЛЬВА (095) 210-0330; ЮНИОН МОТОРС (095) 913-2525. **Санкт-Петербург:** АВТОДОМ РОССПАН (812) 325-0065; АВТО-ПРОДИКС (812) 102-4292; AURORE AUTO (812) 320-1847. **Екатеринбург:** АВТОСАН (343) 212-8612; LUCKY MOTORS (343) 210-0100. **Казань:** АКОС (8432) 69-0066. **Краснодар:** МОДУС (8612) 23-9450. **Нижний Новгород:** НИЖЕГОРОДЕЦ (8312) 75-9911. **Пермь:** УРАЛАВТОИМПОРТ (3422) 65-7386. **Петрозаводск:** НИССАН-СТК (8142) 79-7010. **Ростов-на-Дону:** ОРБИТА (863) 232-7915. **Самара:** САМАРСКИЕ АВТОМОБИЛИ (8462) 57-1690. **Уфа:** КАЛИНА (3472) 25-4915. **Челябинск:** РЕГИНАС (3512) 68-9626.

www.nissan.ru

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ – 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА. ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ.

Товар сертифицирован

ПОБЕДИТЕЛЬ МЕСЯЦА

РУЧНОЙ ГЛАЗ

Наконец-то наши дорогие читатели спохватились и стали присылать свои мобильные фотографии строго на заданную тему. А тема была, как ты помнишь, «Мой завтрак». Вот и результат: за высокохудожественные игры с вареной манкой победитель получает великолепную воду L'instant от Guerlain. Телефон счастливчика нам известен. Если манку разрисовал ты, срочно звони нам и подтверждай свой номер телефона. Тебе расскажут, где и как забрать свою туалетную воду. А пока ты нащупываешь телефонный аппарат, вот тебе тема следующего конкурса: «Дверь моей квартиры». Ждем снимков!

Мир прекрасен тем, что постоянно удивляет.
И Вы вдруг замечаете, что он вновь изменился!
Ваш взгляд скользит по привычным вещам,
но Вы чувствуете, что все стало
совершенно другим. Особенным.
Небо, звезды, облака, люди!
Все вокруг изменилось!
Изменилось настроение и Ваше
восприятие окружающего пространства.
Что произошло? Ничего особенного.
Все хорошее в этом мире начинается с улыбки,
и Вы увидели, что мир может улыбаться.
Мир улыбается Вам.
АЭРОФЛОТ
Искренне Ваш
Сертификат эксплуатанта № 001/02 от 4.12.2002

КАЛЕНДАРЬ

Январь

1 января

Новый год
Не забудь, что это год Петуха. Делай все вовремя. Не жди, пока он тебя клюнет.

1 января

День Ильи Муромца
В честь главного богатыря страны займись активными тренировками. Между подходами пей речную воду.

3 января

Елка в Кремле
Надевай валенки, гладко брейся, учи стишок про бычка — и в Кремль. Возможно, тебя примут за дитя и вручат подарок.

5 января

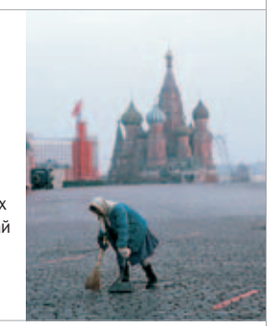
Международный день бойскаутов
Сегодня следи за всеми. Увиденное описывай. Описанное — отправляй, куда следует.

7 января

Рождество
Обзвони все ближайшие ясли: не обнаружился ли там новый ребенок?

11 января

День заповедников
Пометь свои территории. Объяви их заповедными и слушай «Беловежскую Пущу». Нарушителей расстреливай.



12 января

День работников прокуратуры
Пришей что-нибудь кому-нибудь. На все вопросы отвечай: «Это надо для дела».

13 января

День работников печати
Сегодня будь осторожнее в высказываниях. Особенно избегай штампов!

13 января

Старый Новый год
В очередной раз поздравляем тебя! Сегодня уж, так и быть, живи по старому стилю,

17 января

День рождения Мартина Лютера Кинга
Только не спутай его с Мартином Лютером и Стивеном Кингом! За такое морду бьют.

19 января

День супруга (Исландия)
Если жениться тебе пока неохота, можешь лишний раз порадоваться, что Исландия далеко.

20 января

Премьера фильма «12 друзей Оушена»
Похоже, у Оушена появился новый друг. Сходи, проверь, кто это.

25 января

Татьянин день
Она была великой мученицей. Потому-то все студенты считают этот день своим. Если ты студент — ура! Если Татьяна — ура дважды!

28 января

Международный день мобилизации против ядерной войны
Демобилизация все-таки лучше. Займись альбомом «ДМБ-05».

31 января

Канун китайского Нового года
Петух пришел к нам из китайского календаря. Так что готовься к празднику.

первая премия
БРЭНД ГОДА/EFFIE 2004

Выбор,
который скажет о многом.

D500

• Фотокамера 1,3 мегапикселя со вспышкой • Раздвижной корпус • Цветной TFT-дисплей (262144 цветов) • Видеозапись (до 60 мин.) • Видеосообщения • Встроенная память (96MB) • MP3–плейер и мелодии звонков • Bluetooth • SyncML DS • E-Mail • 64-голосная полифония • Три рабочих диапазона • Громкая связь • Функция "четкость голоса" • Внешний модуль громкой связи

Галерея Samsung: г. Москва, ул. Тверская, д. 9/17, стр. 1.
Информационный центр: 8-800-200-0-400. www.samsung.ru; allo.samsung.ru. Товар сертифицирован.

SAMSUNG

ЭНЕРГИЧНЫЙ МУЖСКОЙ ВЕСТНИК Под редакцией **Олега Кузьменко**
Издается с 2004 года

КАЛОРИЯ

Рецепт
Пловсредство
стр. 32

Приемчик
Ударный инструмент
стр. 38

Вскрытие
Гладкий поступок
стр. 48

Дуэль
Мозг атакует
стр. 52

Тело
Уроки зажигания
стр. 54

Над выпуском работали:
Надир Алимов, Павел Горбачев, Дмитрий Демиденко, Мария Зелеранская, Алексей Ильин, Евгений Можевикин, Геннадий Серышев, Александр Трохимовский

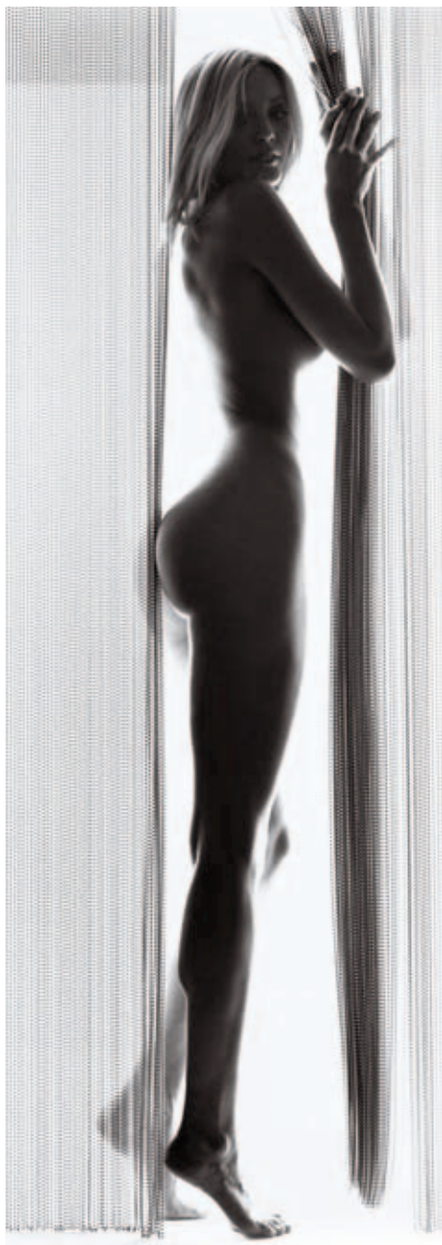
Экс-позиция

Будь ты обезьяной, по закону природы пришлось бы таскать за собой целый ворох самок. Иначе нельзя: такое понятие, как бывшая девушка, в обезьяньей стае отсутствует вовсе...

ФОТО: ANTOINE VERGLAS

Экс-позиция

Если в глубине души ты считаешь всех бывших подруг своими, ты недалеко ушел от своих предков. Расскажем тебе, как заняться с бывшей девушкой сексом, не возобновляя отношений. Ее новый приятель несомненно назвал бы эту привычку вредной, но на самом деле это обычный безусловный рефлекс, который ты и твоя девушка вырабатывали, пока были вместе. Причем чем дольше это длилось, тем безусловнее он становился. В том смысле, что каких-то особых условий для того, чтобы заняться любовью, вам требовалось все меньше и меньше. В итоге попадание в любое замкнутое пространство грозило неминуемым сексом. Поскольку избавляться от пагубной привычки довольно тяжело, у девушки, да и у тебя, она наверняка сохранилась до сих пор. Сыграй на этом.



▶ **Договорись о встрече** Помни, что привычка тела (ПТ) не работает на большом расстоянии. Возможно, поэтому фраза: «Почему бы нам не вступить в кратковременные интимные отношения по старой памяти?» — срабатывает крайне редко. Зато, если сократить дистанцию до двух метров, привычка начнет функционировать в полную силу. Главное назначить свидание неподалеку от своей квартиры или хотя бы какой-нибудь гостиницы. Чтобы было где эту привычку реализовать.

▶ **Вспоминай** Тебе нужно перевести разговор в ностальгическое русло. Не забывай конкретизировать воспоминания. Например, скажи, что никому не удавалось так отскребать яичницу от сковороды, вытирать посуду и нажимать кнопку «пуск» на стиральной машине. Поскольку за едой и стиркой часто следует секс, твои слова наведут ее на верные мысли.

▶ **Дотронься** Не вздумай хлопать ее по попе. С тем же успехом можешь наступить на ногу и укусить за палец, хотя в иных ситуациях и это срабатывает. Для начала коснись ее ноги или схвати девушку за руку. После этого ПТ окончательно возьмет верх над здравым смыслом и страхом расстроить ее нынешнего парня. Еще не забывай делать выводы: никогда не позволяй своим девушкам дружить и встречаться с их бывшими кавалерами. Это, как видишь, может плохо обернуться.

РЕЦЕПТ

ПЛОВСРЕДСТВО

Если не считать сырой медвежатины, плов — самое мужественное блюдо, которое нам удалось обнаружить в поваренной книге. Суди сам: во-первых, тебе потребуется острая сталь, во-вторых, резать ею ты будешь настоящее мясо. Наконец, в-третьих, плов не готовят девчачьими порциями. Если уж решился — купи большой казан и позови на помощь трех-четырех друзей.

● **Понадобятся:** рис, мясо, растительное масло, лук, морковь, чеснок, соль, специи.

● **Инвентарь:** казан (или другая посудина с толстым дном и стенками), острый нож.

1. Килограмм моркови нарежь тонкими длинными соломинками. Вырази кухонным комбайнам свое презрение и воспользуйся парой наточенных ножей.

2. Гарнир можешь не резать. Достаточно промыть 700 г длинного риса и замочить его в прохладной подсоленной воде.

3. В казан вылей 300 г растительного масла и разогрей до кипения. Выложи туда мясо, порезанное крупными кубиками. Лучше всего для плова подойдет баран, точнее его межреберная мускулатура. Грамов 600-700. Если нет барана, сгодится свинья. Диетический плов делается из курятины.

4. Одной рукой придерживай барана до появления корочки, а другой очисти и нарежь четыре-пять луковиц. Полукольцами. В этом месте имеешь право немного всплакнуть.

5. Теперь обсыпь барана луком, перемешай и обжаривай до золотистого цвета. Учти, с этого момента плов нельзя помешивать.

6. Мясо аккуратно разровняй, сверху расположи нарезанную морковь.

7. Посоли, добавь чайную ложку красного перца, щепотку зиры и несколько штук сушеного барбариса. Попробуй — должно быть чуть острее и солонее, чем хотелось бы.

8. Самое время подлить водички. Начни с 500 мл. Потом можно будет и добавить.

9. Осторожно засыпь рис в казан. Вода должна подняться над рисом на один палец.

10. Четыре головки чеснока очисти от шелухи и воткни в плов. Убавь огонь до минимума, закрой казан крышкой и расслабься на полчаса.

11. Готовый плов подавай на большом блюде, украсив вытащенными из риса чесночинами. Соблюдая древнюю тюркскую традицию, руки вытирай о волосы. Не забудь после еды помыть и то и другое.

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD

SUBARU
Think. Feel. Drive.
Больше Вам точек опоры,
уверенности и стабильности в Новом Году!
www.subaru.ru
Товар сертифицирован

ЧЕРЕЗ СИЛУ

Еще пару миллионов лет назад в мужчине больше всего ценилась физическая сила. Каждая женщина мечтала заполучить доминирующего самца, способного притащить с охоты самого толстого мамонта. Но мамонты вымерли, и женщины стали обращать внимание не только на мышечную массу, но и на ум. И пытаться сопоставить одно с другим. Мы выяснили, какие мысли посещают девушек при виде спортивной мужской фигуры. Оказалось, под грудой мышц барышни способны найти в два раза больше минусов, чем плюсов.

Девочка накачалась

– Он будет часами любоваться своими бицепсами.
– Он вряд ли сможет оценить два моих высших образования.
– У него нет чувства юмора.
– Никаких других чувств у него тоже нет.
– Если я заплачу над фильмом «Шрек», он будет смеяться и тыкать в меня пальцем.
– Он слишком вспыльчивый и может переломать всю мебель.
– Употребление анаболиков сказывается на его потенции.
– На него будут вешаться другие девушки.
– Он будет этому только рад и вряд ли останется мне верен.

+ У него большой сексуальный опыт.
+ Он вынослив в постели.
+ Никто не рискнет обидеть меня, когда он рядом.
+ Если кто-то все-таки рискнет, то очень об этом пожалеет.

Начхательство

По закону подлости, на время аврала твое тело обзаводится крепчайшим здоровьем. Вволю пошмыгать носом ему удается только по праздникам или на выходных. Теперь ты можешь сам контролировать свое состояние — быстро избавиться от симптомов, а при необходимости — восстановить их.

СИНУСИТ Особенно полезен во время презентаций и переговоров. Забитые слизью пазухи позволяют тебе говорить убедительно и проникновенно

НЕТ

ДА

ЛЕЧЕНИЕ Приобрети в аптеке ментол в порошке, растворі немного в горячей воде. Теперь накинь на голову полотенце и вдыхай пар как можно глубже. Это поможет вывести слизь из пазух. Если легче не стало, обратись к врачу

ИЛИ

ИМИТАЦИЯ
Отгул: три дня. Надень на нос прищепку и позвони начальнику. Упирай именно на синусит, а не просто на простуду. В сочетании с твоим голосом слово «сидусид» будет звучать эффектнее

РИНИТ По его вине ты на все смотришь открыв рот. Воспаленная слизистая носа не позволяет дышать другим способом

НЕТ

ДА

ЛЕЧЕНИЕ Для того чтобы уменьшить отек, нужно сузить сосуды слизистой оболочки носа. Перед сном воспользуйся спреем пролонгированного действия. Его хватит до звонка будильника

ИЛИ

ИМИТАЦИЯ
Отгул: два дня. Опиши в красках все симптомы. Краски выбирай зеленые, с кровяными вкраплениями. Раскатисто сморкайся в трубку и громко опасайся, что перезаражаешь всех коллег, а также начальство

КАШЕЛЬ Окружающие проявляют заботу, дарят тебе марлевые повязки и стараются как можно дольше задерживать дыхание

НЕТ

ДА

ЛЕЧЕНИЕ Ложка соли, ложка соды, стакан горячей воды и капля йода. Смешай все это и прополоскай горло. В течение дня грызи пастилки на основе глицерина. Все это поможет снять раздражение и избавит от кашля

ИЛИ

ИМИТАЦИЯ
Отгул: один день. Слегка нажми на кадык и включи в свою речь побольше слов с буквой «Р». Держи руку наготове, так как начальник может перезвонить

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА В голову приходят странные мысли и снятся очень цветные сны. Обычно это начинается после +38° по Цельсию

ДА

ЛЕЧЕНИЕ Помни, что тело настраивается на более высокие цифры неспроста. Высокая температура помогает бороться с инфекцией. Применять жаропонижающие имеет смысл, когда на градуснике больше +38,5°

ИЛИ

ИМИТАЦИЯ
Отгул: неделя. Для этого придется дойти до работы. Шефа должны покорить: испарина в сочетании с дрожью всех членов. Тебя будут рады не видеть до следующего понедельника

ФОТО: RPG/CORBIS

Heart Beat Manufacture FC 910MC3H6
Уникальный механизм запатентованного калибра, лимитированная серия 500 штук, нержавеющая сталь, выпуклое сапфировое стекло, сапфировая задняя крышка корпуса, водонепроницаемость 50 метров, ремень из кожи Луизианского крокодила, браслетная застежка.

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

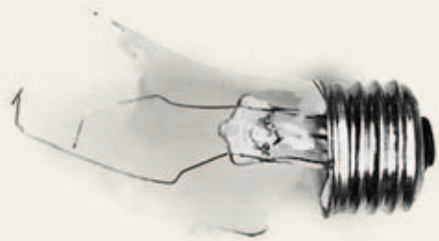
КОНСУЛ®
МАГАЗИНЫ ШВЕЙЦАРСКИХ ЧАСОВ

ИНФО-центр (095) 77-170-77 www.consul.ru
Магазины швейцарских часов в Москве, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде, Новосибирске

Москва: ТК «Дружба», Новослободская, 4, 973-9304; ГУМ, салон «Helvetia», Красная пл., 3, этаж 1, линия 2, 929-3185; ТЦ «Рамстор», салон «Часы», Каширское ш., 61/2, 933-8950. **Самара:** «Аляска», пр-т Кирова, 228, 53-5501. **Казань:** «Geneva», Баумана, 25, 92-4302; салон «Империя», Баумана, 51, 920-888. **Челябинск:** ТК «Гостиный двор», салон «Classic Time», Коммуны, 60, 63-7783. **Ростов-на-Дону:** «Золотой век», Б.Садовая, 37, 67-9070. **Уфа:** «Новелла», пр-т Октября, 84, 33-0386. **Красноярск:** салон «Элитные часы», К.Маркса, 125; «Париж», пр-т Мира, 78, 65-0810; «Гринвич», Красная, 28, 67-1067. **Новороссийск:** «Гринвич», Мичуринский пер., 4, 61-4089. **Калининград:** «Часы», пр-т Мира, 86, 47-1391.

На дне

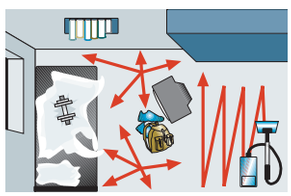
Стоило нам поверить в безоблачное финансовое будущее и подумать о свободной жизни вне любимого журнала, наш биржевик устроил сюрприз. Риск, конечно, благородное дело, особенно если ставить на карту чужие деньги. Вот какое письмо мы получили от нашего трейдера Надира Алимова.



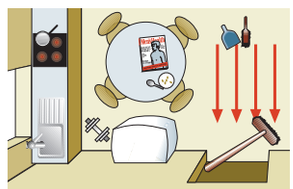
«На этот раз все кончено. Мы рассорились с Раечкой (РАО ЕЭС) и проигнорировали ее слезы, крики и обвинения в неверности. Цинично вычеркиваем ее телефон, выкидываем фотографию Чубайса и даем задание брокеру продавать все, не дотянув одного дня до трехмесячной годовщины наших встреч. В результате проданы 14 400 акций по 9 руб. 30 коп. На следующий же день начинаем раскаиваться, метаться и плакать. Ведь с ней было хорошо. Зачем я психанул? Она ведь растет. Спустя еще день в Москве выпадает месячная норма осадков и заодно случается настоящий биржевой крах. В пятницу (19 ноября) биржа вместе со снегом падает на головы брокеров. Все из-за ЮКОСа: назначена дата аукциона по «Юганскнефтегазу» и предъявлены новые претензии за 2003 год. ЮКОС падает более чем на 30%: цена закрытия — 60 руб. Всех, включая Раю, слегка мутит. Мы же окончательно сходим с ума и в горячке покупаем упавший на дно ЮКОС. Это самый рискованный ход, который можно было совершить. Тем не менее 2222 акции ЮКОСа по 60 руб. наши. Это 133 320 руб. плюс 600 руб. — комиссия брокера. Теперь мы в одной лодке с Ходорковским, и самое время бежать в аптеку за витаминами».

Порядок вещей

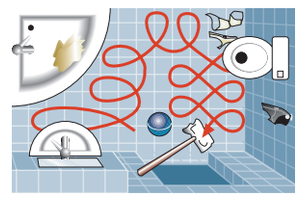
Сражение с комнатной пылью, как и любые военные действия, требует хотя бы беглого ознакомления с тактикой и стратегией ведения боя. Вот основные положения.



● **Уборка пылесосом** Превышение скорости здесь ни к чему. Чем медленнее движется щетка пылесоса, тем больше грязи и пыли она соберет. Главное — совершать равномерные зигзагообразные движения и распространить свои старания на всю комнату.



● **Швабра или веник** Мусор сметай от стен и углов к центру комнаты или по направлению к двери. По самым загрязненным местам пройдись дважды. Все собранное можешь замести под пианино.

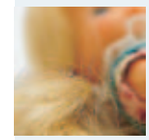


● **Влажная уборка** Требует гораздо большей концентрации внимания. В частности, из-за того, что все движения необходимо совершать не отрывая тряпки от пола, иначе маленькие кучки грязи останутся по всей комнате. Выпиши на полу несколько восьмерок — это старый действенный способ.

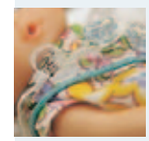
НОУ-ХАУ

ГАЛАНТЕРЕЯ

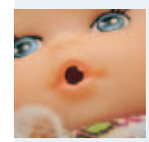
Сделать комплимент очень просто: скажи девушке всю правду, глядя ей в глаза. Иногда правда превращается в констатацию факта, а это может вызвать непредсказуемую реакцию. Правда, как говорится, глаза ест. Чтобы не попасть в дурацкое положение, выбери для начала подходящую часть тела и какой-нибудь поэтический образ.



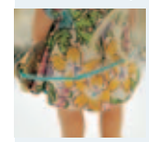
▶ **Прическа** О стиле молчи. Возможно, кривая челка вовсе не последний писк моды, как ты неосторожно предположил, а у парикмахера просто дрожали ножницы. Не говори также, что ее волосы блестят — девушка подумает, что плохо промыла голову. Лучше напирай на мягкость волос и аромат, который от них исходит. Тщательно подбирай сравнения: за «чудный запах сена» можно и схлопотать.



▶ **Грудь** Избегай популярных сравнений с кондитерскими изделиями и фруктами. Забудь также и про размер. Он важен для тебя, а ей хотелось бы услышать, что грудь у нее просто красивая. И упругая — хотя об этом лучше говорить на более поздних этапах знакомства.



▶ **Губы** Можешь похвалить цвет. Если с цветом проблемы, хвали объем. В крайнем случае, пожалуйся, что от ее губ невозможно оторваться.



▶ **Ягодицы** Слово «задница» точно не подойдет — слишком научно. «Попа» — косноязычно, а ведь тебе нужно быть максимально ласковым. Сказать: «Эк у тебя корма хороша!» — заранее обрести себя на неуспех. Вообще комплименты в адрес этой части уместны только в постели или спортивном зале.

▶ **Ноги** Помни, что комплимент хорош, пока в нем не звучит ирония. Ноги в этом смысле самая опасная часть тела. Если у девушки есть хоть малейшее сомнение относительно их прямоты, тонкости и ухоженности, лучше не испытывать судьбу.

ФОТО: FOTOBOB; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ANJE GRAF

VIERA

VISUAL ERA

ВИЗУАЛЬНАЯ ЭРА.
Включи воображение.

Визуальная Эра – это множество реальностей и миров, созданных людьми с помощью воображения и современных технологий.

VIERA позволяет Вам путешествовать по ним, образуя собственное пространство ощущений, развлечений, знаний.

www.viera.tv

Товар подлежит обязательной сертификации.

Panasonic ideas for life

ТЕЛЕСНЫЕ ПОКАЗАНИЯ

Трефил Д. Другие миры. М.: АСТ, 2004

Название книги не должно вводить в заблуждение. Тебе вовсе не предлагают позабыть о своем бренном теле и отпустить душу в самостоятельное путешествие. Впрочем, новые ощущения получить можно. Еще древние предполагали, что, мол, есть большая Вселенная, а есть малая — человек. И человек воплощает в себе весь мир, то есть Космос, а его тело, стало быть, представляет собой Вселенную. В общем, все сложно. Зато вот перед нами вполне современные фотки большого космического тела — вернее, тех его мест, до которых мы успели дотянуться взглядом. Занимательных фотографий масса, причем сканировано все по слоям, как у беременной матрешки. Сначала Солнечная система, потом — близкие к Солнцу звезды, потом — наша домашняя Галактика… Ну а дальше уже мелочи: галактические скопления и так далее, до полной видимой Вселенной. Эффектных портретов немало. Да и однообразие не утомляет: в одном месте температура явно зашкаливает, в другом — обморожение такое, что аж водород замерзает. Причем все ракурсы — в цвете, с пояснениями… Красота, да и только.

Не воробей

Как считают продвинутые лингвисты, любую мысль можно без особых потерь передать с помощью пяти-восьми слов. Все остальное — паразитирующие на твоем языке части речи. К паразитам относят фразы или слова, повторяемые слишком часто и не несущие смысловой нагрузки. Чтобы угомонить вредные слова, определись с их видовой принадлежностью.

▶ **Тянущие время:** «э-э-э», «бе-э-э», «м-м-м», «во-о-от», «ну-у-у», «эта-а…», «это самое», «как бы».
Как бороться: большинство слов-паразитов ты произносишь для того, чтобы выиграть время, вспомнить какую-нибудь удачную фразу или поэлегантнее сформулировать мысль. Поэтому вместо бесконечных «во-о-от» просто попробуй говорить медленнее.

▶ **Связующие:** «значит», «вроде», «по ходу», «блин», «итак», «понимаешь», «своего рода», «я такой к ней подхожу».
Как бороться: как и предыдущая разновидность, позволяет избежать неловких пауз. К тому же с их помощью проще связать слова в более-менее целостный текст. Чаще всего слов-паразитов становится больше при волнении, поэтому постарайся не нервничать.

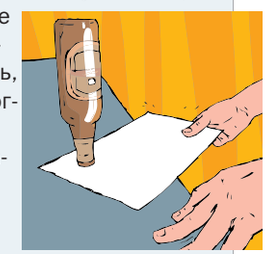
▶ **Статусные:** «чисто», «конкретно», «короче», «прикинь», «типа», «в натуре».
Как бороться: попроси подругу и сослуживцев следить за твоим базаром. За каждое неотфильтрованное слово на работе плати в кассу взаимопомощи по 10 рублей. Если же повезет подруге, с тебя лишняя вымытая тарелка или совместная работа над языковой техникой в темном подъезде. Типа, удачи, по ходу, блин!

ПРИЕМЧИК

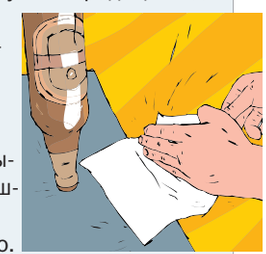
УДАРНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Для выполнения этого трюка требуется расторопность. Это немаловажное качество наверняка не раз выручало тебя во время охоты на насекомых и в других жизненно важных ситуациях. Надо думать, ты справишься. Тем более что фокус этот вызывает у окружающих овации и восторги. Мы проверяли.

● **О чем спорить** Если у тебя есть запас пустых бутылок, попроси друзей водрузить одну из них на лист бумаги горлышком вниз и предложи любому желающему извлечь листок, не касаясь тары. Бутылка, как ты понимаешь, не должна упасть. Когда звон осколков утихнет, бери инициативу и бумагу в свои руки. Следуй нашим рекомендациям.



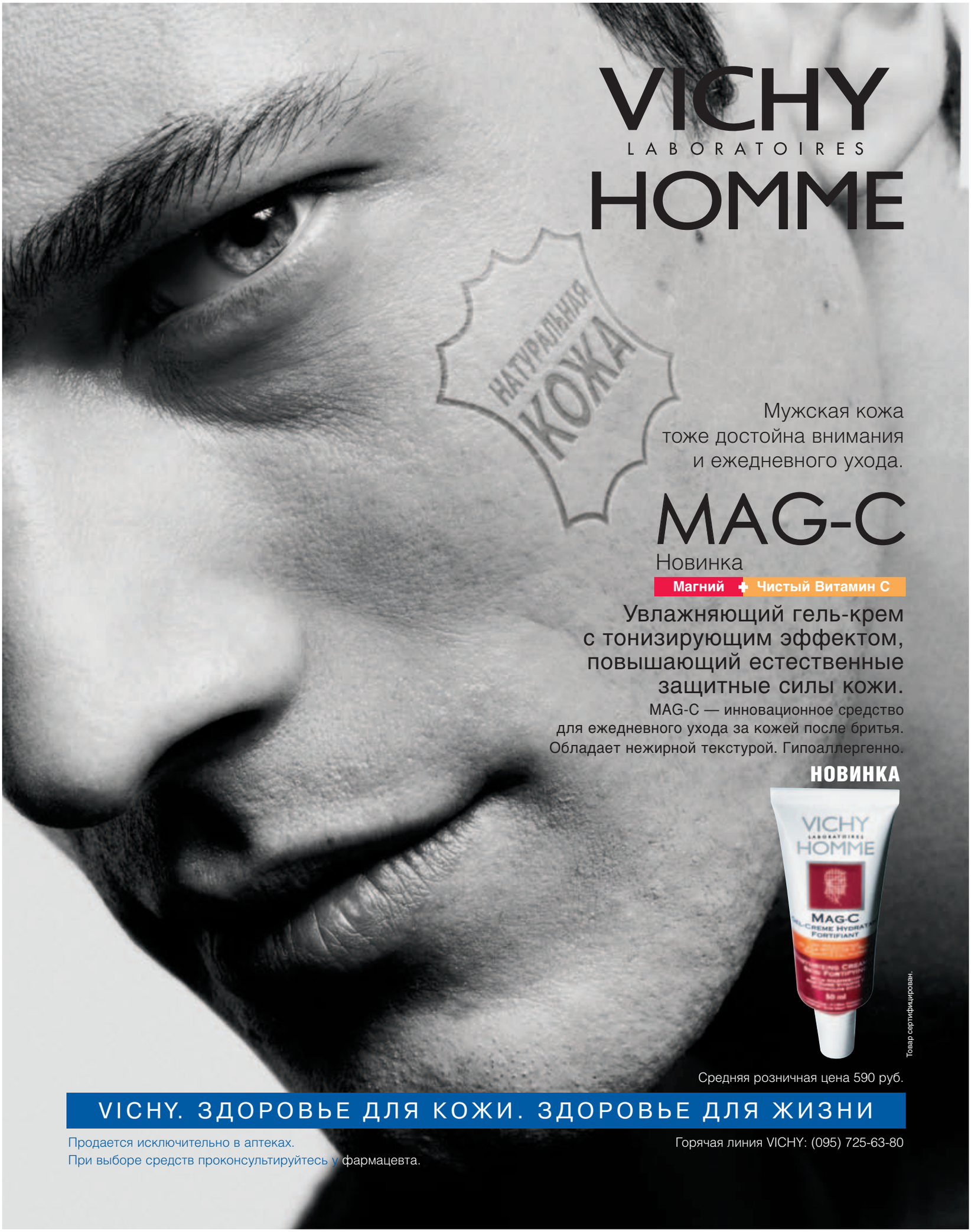
● **Твоя техника** Вытаскивай бумагу как можно быстрее. Твои друзья, вероятно, пытались резко дернуть за лист. Таким образом должной скорости не развить. Положи на стол только две трети листа, придавив его горлышком. Свисающий конец возьми в левую руку и подними так, чтобы бумага была параллельна полу и столу. Теперь, в лучших традициях самурайских фильмов, рубани ребром ладони по средней части листа. Если у тебя с координацией все в порядке, бумага вырвется из-под горлышка бутылки с ошеломительной скоростью.



ФАКТ

-40

градусов по Цельсию, как ни странно, абсолютно точно соответствуют аналогичной температуре по шкале Фаренгейта


VICHY
LABORATOIRES
HOMME
НАТУРАЛЬНАЯ
КОЖА
Мужская кожа
тоже достойна внимания
и ежедневного ухода.
MAG-C
Новинка
Магний + Чистый Витамин С
Увлажняющий гель-крем
с тонизирующим эффектом,
повышающий естественные
защитные силы кожи.
MAG-C — инновационное средство
для ежедневного ухода за кожей после бритья.
Обладает нежирной текстурой. Гипоаллергенно.
НОВИНКА
VICHY
HOMME
MAG-C
Товар сертифицирован.
Средняя розничная цена 590 руб.
VICHY. ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ КОЖИ. ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ЖИЗНИ
Продается исключительно в аптеках.
При выборе средств проконсультируйтесь у фармацевта.
Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80

УБОР ГОЛОВЫ

Зима — время шапочного разбора. Действительно, пора бы уж разобраться, чем конкретно в этом сезоне принято прикрывать макушку, чтобы было тепло и одновременно не стыдно за собственную безграмотность. Выясняется, однако, что зимой можно носить примерно то же, что и летом — от панам и бейсболок до твидовых кепок и шляп-трилби. Летом, правда, тебе вряд ли доводилось ходить в ушанках. Но теперь все в твоих руках. Остается разобраться с цветом.

Adidas

Adidas

Gant

Hermes

Wigems

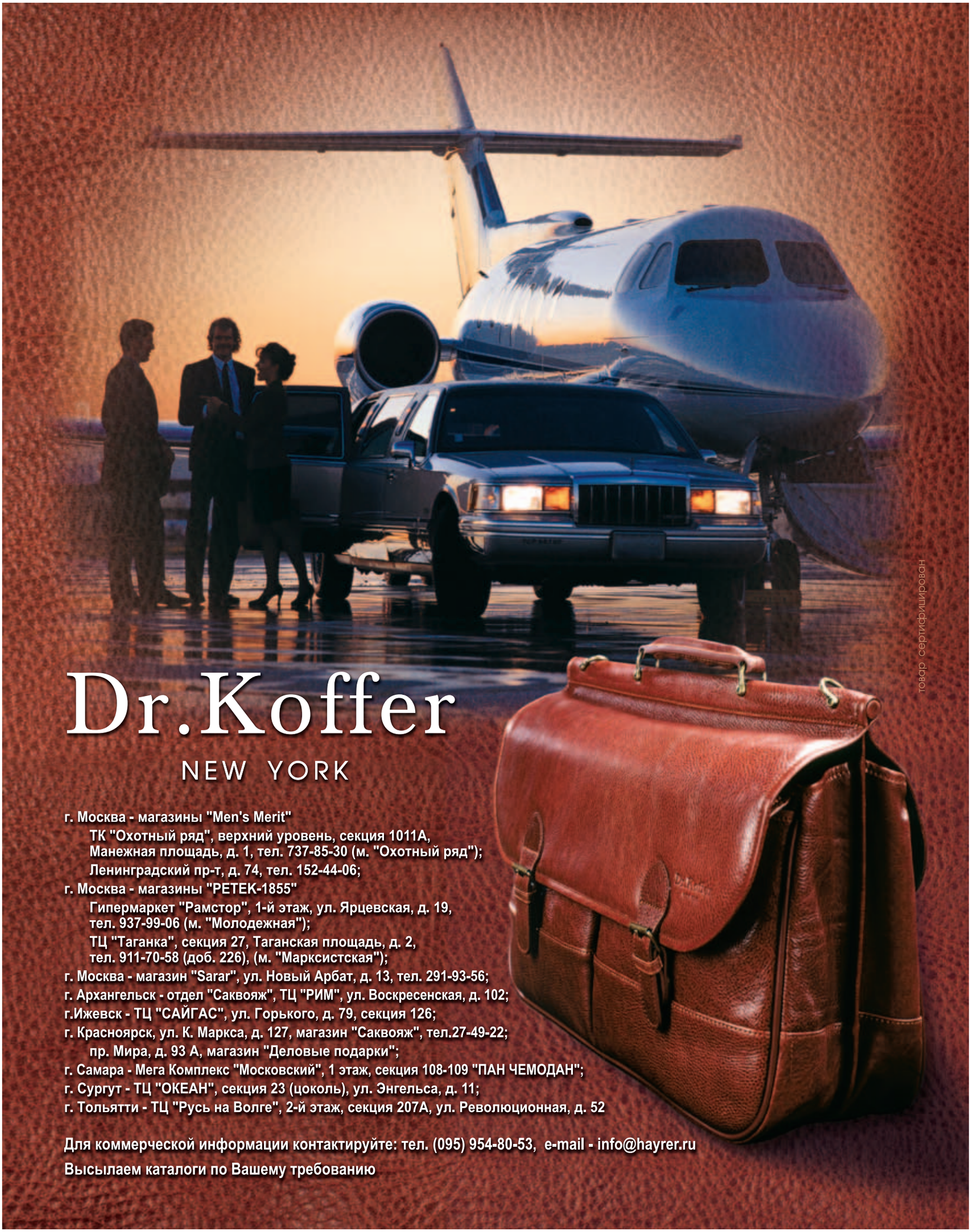
Irina Gafina

Adidas

Y-3

Fails Worth

ФОТО: МАКСИМ БАЛАКИН



Dr.Koffer

NEW YORK

г. Москва - магазины "Men's Merit"
ТК "Охотный ряд", верхний уровень, секция 1011А,
Манежная площадь, д. 1, тел. 737-85-30 (м. "Охотный ряд");
Ленинградский пр-т, д. 74, тел. 152-44-06;
г. Москва - магазины "РЕТЕК-1855"
Гипермаркет "Рамстор", 1-й этаж, ул. Ярцевская, д. 19,
тел. 937-99-06 (м. "Молодежная");
ТЦ "Таганка", секция 27, Таганская площадь, д. 2,
тел. 911-70-58 (доб. 226), (м. "Марксистская");
г. Москва - магазин "Sarar", ул. Новый Арбат, д. 13, тел. 291-93-56;
г. Архангельск - отдел "Саквояж", ТЦ "РИМ", ул. Воскресенская, д. 102;
г.Ижевск - ТЦ "САЙГАС", ул. Горького, д. 79, секция 126;
г. Красноярск, ул. К. Маркса, д. 127, магазин "Саквояж", тел.27-49-22;
пр. Мира, д. 93 А, магазин "Деловые подарки";
г. Самара - Мега Комплекс "Московский", 1 этаж, секция 108-109 "ПАН ЧЕМОДАН";
г. Сургут - ТЦ "ОКЕАН", секция 23 (цоколь), ул. Энгельса, д. 11;
г. Тольятти - ТЦ "Русь на Волге", 2-й этаж, секция 207А, ул. Революционная, д. 52

Для коммерческой информации контактируйте: тел. (095) 954-80-53, e-mail - info@hayrer.ru

Высылаем каталоги по Вашему требованию

ДЕЛО РУК

Мордобой как силовой метод определения превосходства очень удобен, однако не лишен серьезных минусов. Если выяснится, что на должность доминантного самца ты пока не тянешь, тебе могут сделать довольно больно. Армрестлинг же — неплохая спортивная альтернатива драке. Ознакомься с некоторыми спецприемами, которые помогут тебе вырвать победу вместе с руками.

1. Скрути свою кисть так, чтобы тыльная сторона ладони смотрела на противника. Теперь ты сможешь давить на его руку запястьем.
2. Воспользуйся правилом рычага — немного смести захват и сожми более высокую часть ладони.
3. Последний час до схватки посвяти планомерному поеданию чеснока. Оказавшись за столом, дыши только через рот.
4. Используй всю доступную мускулатуру. В частности, попытайся побороть руку противника, разворачивая и наклоняя корпус влево.
5. Держи локоть ближе к телу. Руку немного согни и не отводи от корпуса.
6. Не забывай про свободную руку. В трудный момент с ее помощью можно зацепить противника. Если считаешь, что это противоречит правилам, попробуй рассказать короткий, но смешной анекдот.
7. Напугай неприятеля. Например, закричи, что он сломал тебе руку. Или просто что-нибудь крикни, громко и неожиданно.
8. Дожимая вражескую руку, раскачивай ее наподобие маятника. Следи, чтобы противник не поймал тебя на контратаке.
9. Попроси свою девушку устроить за спиной врага сеанс зажигательного стриптиза. Выброс адреналина и тестостерона придаст тебе сил.
10. Как только судья (если он есть) отвернется, под столом пни неприятеля ногой. Передняя часть голени довольно болезненна.

Колесная база

С тех пор как было изобретено колесо, а потом и машина в придачу, возникла необходимость правильно подобрать одно к другому. Как и во многих других случаях, главное тут — соблюсти размер и не перепутать его с другими параметрами.

205 Ширина шины в миллиметрах.

65 Отношение высоты профиля шины к ее ширине, выраженное в процентах.

R Это не радиус, а указатель радиальной конструкции «скелета» шины. Есть еще конструкция диагональная, однако она не обеспечивает должной износостойкости и комфорта при езде.

15 Посадочный диаметр обода в дюймах.

95H Буква определяет максимально безопасную скорость, доступную для правильно установленной и достаточно накачанной шины. Цифра — грузоподъемность в расчете на одно колесо.

ИНДЕКС ГРУЗОПОДЪЕМНОСТИ, КГ/КОЛЕСО

Индекс	81	82	85	86	87	90	92	95	96
Грузоподъемность шины, кг	462	475	515	530	545	600	630	690	710

ИНДЕКС МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ, КМ/Ч

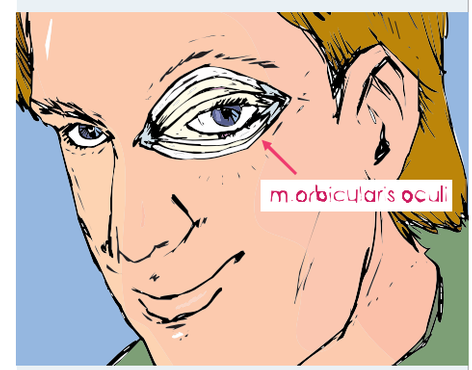
Индекс	N	P	Q	R	S	T	U	H	V	Z	W	Y
Максимальная скорость, км/ч	140	150	160	170	180	190	200	210	240	240	270	300

МЫШЦА

ЩУР МЕНЯ!

В детстве эта мышца много раз спасала тебя от потери зрения, принимая на себя пущенный каким-нибудь хулиганом камень. Теперь она сокращается в женском окружении, а со временем обеспечивает тебе красочный нервный тик. Так что поводов ухаживать за ней — масса.

Итак, круговая мышца глаза **(m. orbicularis oculi)** помогает тебе загадочно прищуриваться и игриво подмигивать. Также она отвечает за непроизвольное моргание, которое защищает тебя от соринок и бревен в глазу. Твоя девушка наверняка знает, что злоупотребление всем вышеперечисленным ведет к появлению морщин вокруг глаз. Неискушенные люди в погоне за красотой спешат к пластическому хирургу, хотя достаточно пары-тройки упражнений на орбикулярис — и все вернется в норму. Освой их сам и приобщи к ним свою девушку.



- Смотри прямо перед собой, моргай девять раз подряд быстро и легко, а в последний раз — крепко зажмурься до искр в глазах на 5 сек. Расслабься и повторяй серию сначала по 10 раз, а затем доведи подход до 1000.
- Включи настольную лампу и зажмурься так, чтобы глаз за плотным мышечным кольцом перестал различать свет. Для достоверности пошевели ладонью между лампой и лицом. Достаточно одного подхода.
- Скомкай с десяток листов бумаги и начинай метать их в свою подругу. Целься в глаз. Суть в том, чтобы девушка стойко держалась под бумажным обстрелом. Мышца будет непроизвольно сокращаться, стараясь уберечь глазное яблоко. Сделай по 10 бросков в каждый глаз.

SONY

ЖИВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Плазменные и ЖК телевизоры Sony с технологией WEGA Engine

товар сертифицирован

Это не телевизор. Это новый взгляд на жизнь. Это фильм, это фотоальбом, это компьютерный монитор, это экран с высочайшим разрешением. Это не телевизор. Это мощный процессор WEGA Engine, который осуществляет интеллектуальную обработку изображения и обеспечивает максимальную контрастность и резкость деталей. Это не телевизор. Это технологии Sony, воплощенные в великолепном стеклянном корпусе с "плавающим" дизайном. Это уже не телевизор. Это живая реальность.

WEGA ENGINE

www.sony.ru www.sonystyle.ru

You make it a Sony

СКОЛЬКО СТОИТ...

Твоя девушка

Итак, вы встречаетесь уже полгода. Этого срока вполне достаточно, чтобы взглянуть назад и подвести предварительные итоги. Например, припомнить, сколько денег ты на нее потратил. Поскольку размышлять об этом недостойно настоящего мужчины, мы решили взять сей деликатный вопрос на себя и все подсчитали (в рублях). По минимуму.

В этих ногах правды нет

Конфеты и букеты	Обычно в период взаимного охмурения и постепенного привыкания на расходы не принято обращать внимание. Тем не менее первые свидания — события в материальном плане довольно обременительные	**15 000**
Культпросвет	Статус неодинокого человека обязывает тебя регулярно совершать парные вылазки в свет. Припомни, кто оплачивал билеты в театр и кино, а также неминуемо следующие за сеансом ужины в приятных местах	**30 000**
Сюрпризы	Ее сияющее лицо при виде красиво упакованного подарка стоит любых денег. Кстати, подарок без повода обходится не дороже, но взаимной радости приносит несоизмеримо больше	**15 000**
Связь	Внеплановые звонки и sms'ки с целью выяснить, кто из вас сильнее соскучился, тоже, между прочим, стоят денег	**3000**
Слезы	Ее плохое настроение несомненно отольется тебе в виде цветов или легкого успокаивающего шопинга	**12 000**
Контрацепция	Без этого отношения тормозятся. Она должна видеть, что ты — человек с серьезными намерениями	**3000**
Перемены	Патологическое желание доводить своего избранника до совершенства заложено в женщинах на генном уровне. Если ты с ней уже полгода, значит, периодически соглашался с ее взглядами на свою стрижку, цвет носков и дизайн смесителей в ванной комнате	**15 000**
Итого:	Примерно по 15 000 в месяц	**93 000**

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ...

▶ **БЕЗДЕЛЬЯ** Удобный диван на работе нужен не только для переговоров, но и для обязательного дневного отдыха. Застолби лежачее место раньше остальных, причем желательно до часу дня. Именно к этому времени заканчивается первый период активности организма. Печень поставляет в кровь все меньше глюкозы, поэтому ты начинаешь чувствовать усталость. Реакции замедляются, так что тебе просто необходим восстанавливающий сон. Плюхайся на диван (предварительно успокоив начальника тем, что уже через 30 минут ты снова захочешь работать) и расслабляйся.

Наши сети

Все неосмотрительно совершенные покупки начинают мозолить глаза и довольно быстро оказываются на антресолях. Интернет в силу своей нематериальности мозолить глаза не может, однако и на чердак его не забросишь. Поэтому подключаться к нему нужно осторожно. Выбери способ.

● **Модемный интернет (DialUp)** — самый простой и медлительный. Все, что тебе нужно, — подсоединить модем к телефонной розетке. Если дозвонишься до провайдера, можешь почитать почту или анекдоты.
Скорость: до 56 Кб/сек
Цена подключения: $30-100 за модем
Стоимость услуг: $0,1-1,5 за час

● **ADSL-модем** — телефонное соединение. Ты можешь одновременно пользоваться телефоном и интернетом. Есть тут и свои минусы. Во-первых, ADSL-соединение недоступно в квартире со спаренным телефоном. Во-вторых, чтобы оформить услугу, придется выстоять солидную очередь. В-третьих, ADSL-модемы часто и быстро ломаются.
Скорость: от 128 Кб/сек до 7 Мб/сек
Цена подключения: $100-200
Стоимость услуг: $0,03-0,10 за мегабайт.

● **LAN (домашние сети) —** если окажется, что у тебя в доме есть локальная сеть, тебе в квартиру могут провести кабель и соединить с другими пользователями. Помимо выхода в интернет у тебя появляется возможность использовать ресурсы соседей.
Скорость: от 128 Кб/сек до 100 Мб/сек
Цена подключения: $50-100
Стоимость услуг: $0,03-0,1 за мегабайт

● **GPRS — мобильный интернет.** Твой сотовый оператор должен выслать sms'кой необходимые настройки телефона. Настройки компьютера можно найти на сайте оператора. Теперь соединяй сотовый с компьютером — и вперед.
Скорость: 30 Кб/сек
Цена подключения: стоимость сотового телефона с поддержкой GPRS
Стоимость услуг: около $0,3 за мегабайт

ФОТО: RPG/CORBIS

ВЕРНОСТЬ КАЧЕСТВУ.

В 1753 году создатель первой научной классификации растений и животных Карл Линней дал дереву какао строгое и официальное название — Theobroma cacao. По латыни theobroma значит «пища богов».

Чистое какао содержит ценные растительные вещества, повышающие сопротивляемость стрессу и улучшающие работу сердца. В нем много незаменимых минералов, особенно железа и магния.

Хороший горький шоколад с большим содержанием какао — это «пища богов», редкий источник важных для здоровья элементов. Шоколадно-конфетная фабрика «Верность качеству» производит в ограниченном количестве редкий шоколад с 99% какао, горче которого бывают только бобы дерева Theobroma.

www.vk.ru

Товар сертифицирован

Подледный зов

Моржевание корнями уходит в ледниковый период. Когда был съеден последний мамонт, морж стал единственной надеждой человечества на выживание. Подкраться к ластоногому незамеченным можно было лишь в ледяной воде. Так, во всяком случае, считает группа наших штатных специалистов.

С тех пор моржи окончательно перестали доверять людям, а привычка нырять в ледяную воду превратилась в полезную для здоровья традицию. Холод повышает устойчивость иммунной системы. Сосуды кожи резко сужаются, и кровь переходит внутрь организма, заполняя собой внутренние капилляры. Начинающим моржам рекомендуется контрастный душ. Чем резче перепад температур, тем больше будет импульсов от кожных рецепторов к соответствующим зонам центральной нервной системы. Затем можно переходить к прогулкам без одежды. Для этого идеально подходит лесная чаща: деревья защитят от ветра. Следующий этап — обтирание снегом. Когда наконец решишь окунуться в прорубь, помни: бывалые любители считают, что это абсолютно безопасно, если температура окружающего воздуха не успела опуститься ниже –12°C.

Жители Юрмалы искренне радовались солнечному затмению

10 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ В ЯНВАРЕ

1. Отдохнуть Между встречей Нового и Старого года не принято делать перерывов. Смирись с неизбежным отдыхом.

2. Ваять Раздобудь кусок льда, молоток, долото и что-нибудь выдолби. Неудачные эскизы разбей на фрагменты и угости присутствующих коктейлем со льдом.

3. Мокнуть Делай это в открытом бассейне: контраст температур реанимирует тебя после праздников.

4. Утеплиться В связи с глобальным потеплением морозы перестали быть лютыми, но лучше стряхни нафталин с любимого тулупа и валенок.

5. Самоопределиться Внимательно прочитай старый органайзер. Сделай выводы и впредь веди себя аккуратнее.

6. Полетать Пережив многочасовой полет в другое полушарие, ты увидишь, где зимуют раки и прочие теплолюбивые создания.

7. Следить за обувью Бойся соли. Промывай подошву теплой водой с мылом, а низ обуви обрабатывай пропиткой на основе силикона.

8. Подписаться на МН Ты все еще можешь получать результат нашего коллективного сознания на дом. Кроме этого номера.

9. Поймать Займись зимней рыбалкой. Если ничего не поймаешь, похвастаешься тем, как филигранно пробурил лунку и едва не добыл нефть.

10. Наносить визиты Январь назван в честь древнеримского двуликого божества входов и выходов Януса. Ходи в гости, но не забывай из них возвращаться.

НАУКА

ВЕСОМЫЙ АРГУМЕНТ

Оказалось, некоторые сведения из учебников астрономии и атомной физики вполне могут сгодиться для пропаганды здорового образа жизни. Главное, дать человеку понять, что сила гравитации действует по всей Вселенной, так что проблемы с лишним весом есть не только у него.

▶ **Кому рассказывать** Тому, кто явно переживает из-за своих габаритов.

▶ **Как подвести разговор** Приобрети значок со словами: «Хочешь похудеть? Спроси меня как!» — и начинай нарезать вокруг жертвы круги. Как только услышишь заветный вопрос, переходи к монологу.

▶ **Твой монолог** «Знаете, у астрономов абсолютно те же проблемы. Ученым тоже не дает покоя лишний вес, правда, они стыдливо зовут его темной, или скрытой, массой. Справиться с ним гораздо сложнее, чем с вашей проблемой. Дело в том, что в космосе полно вещества неизвестной природы, которое взаимодействует с обычным, видимым веществом только посредством сил притяжения. Исходя из сложных астрономических расчетов, ученые предположили, что масса скрытого вещества во Вселенной где-то в 90, а то и в 100 раз больше, чем масса обычного. Особенно раздражает ученых тот факт, что не ясно даже, создана ли скрытая масса некоторыми элементарными частицами или состоит из протяженных массивных объектов вроде черных дыр. Что посоветовать ученым, я даже не знаю. А вот в вашем случае могут помочь диеты с низким содержанием жиров и углеводов, а также аэробные нагрузки».

ФОТО: RPG/CORBIS

ЖИВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

WEGA ENGINE

KE–P42M1 – новый плазменный 42–дюймовый телевизор от Sony с технологией WEGA Engine

- разрешение 852 x480
- объемное звучание Virtual Dolby
- цифровая обработка звука по технологии BBE Sound
- развертка PAL Progressive
- 3D гребенчатый фильтр

Плазменный телевизор Sony KE-P42M1

Товар сертифицирован

БРЭНД ГОДА EFFIE 2003

ЕДИНАЯ СЛУЖБА ИНФОРМАЦИИ

Москва **777-777-5**

Регионы, звонок бесплатный
8-800-777-777-5

интернет-магазин **www.mvideo.ru**

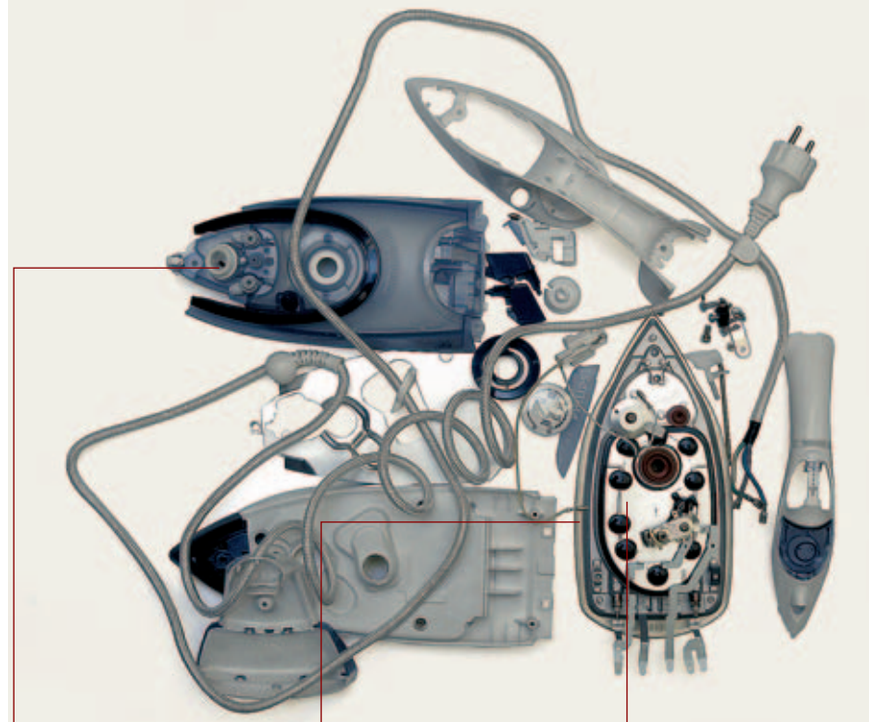
Москва
Санкт-Петербург
Екатеринбург
Казань
Краснодар
Нижний Новгород
Пермь
Ростов-на-Дону
Самара
Уфа
Челябинск

М.видео®

ВСКРЫТИЕ

Гладкий поступок

Печально, что большинство вещей требуют к себе бережного отношения: стукнешь молотком, а они перестают работать. Между тем неаккуратное обращение очень часто открывает взгляду массу мелких и практически незаметных ранее деталей. С таким прибором, как, например, утюг, точно нельзя не расправиться силой. Получив в свое распоряжение новенький агрегат мы тут же взяли в руки по молотку. Но рано обрадовались: бережливый заместитель главного закрыл утюг своим телом, одновременно протягивая нам отвертки. «Так, — говорит, — мы его потом обратно соберем и сможем заниматься глажкой». Мы расстроились, но ссориться с коллегой не стали. Заместитель все-таки. А утюг потом втихаря все равно расколотили.



Пар Помимо объема резервуара для воды, его характеризует сила подачи, а также количество дырочек, из которых он вырывается. Большинство утюгов обеспечивает силу от 15 до 30 г/мин. Наш, конечно, помощнее. Отверстия располагаются по краям или по всей поверхности. В последнем случае их может насчитываться до 100 штук.

Подошва Чаще всего ее делают из алюминия — он быстро нагревается и так же быстро остывает, однако его легко поцарапать о какую-нибудь брильянтовую запонку, после чего поверхность перестает скользить. В дорогих моделях (как у нас) чаще используют нержавейку, тефлон, керамику или даже титан.

Температура Нагрев, понятное дело, производится с помощью нагревательного элемента — аналога спирали в чайнике. Его задача — максимально равномерно нагреть подошву, поэтому очень важно количество витков. А также мощность, от которой зависит скорость нагрева. В нашем утюге мы насчитали аж 2400 Вт.

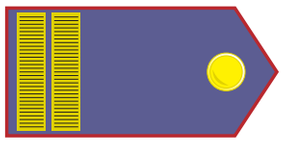
Благодарим компанию Philips за помощь в подготовке материала

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ ОПАСНО ПРИ УПРАВЛЕНИИ ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ

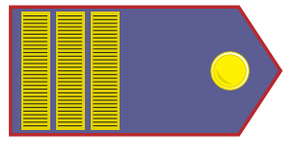
Слово «Martini» и логотип «Martini» являются зарегистрированными товарными знаками. Товар сертифицирован.
Употребление алкогольных напитков опасно при управлении транспортными средствами.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ РАЗБРОС

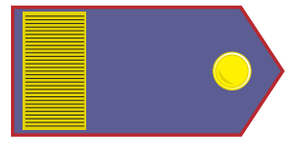
По звездам можно определять не только прошлое и будущее, но также звание и даже положение на социальной лестнице. Сосчитав звезды на близлежащих погонах, ты получишь готовую тему для непринужденной беседы со стражем порядка. Уважение и свобода гарантированы.



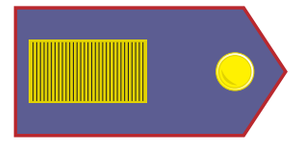
● **Младший сержант милиции** Ожесточен сердцем, любит командовать, часто сплевывает вперед и вбок. Высокие чувства презирает.



● **Сержант милиции** Представитель младшего начальствующего состава. В этом звании может получить уже более-менее конкретную должность. Например, водителя патрульного экипажа.



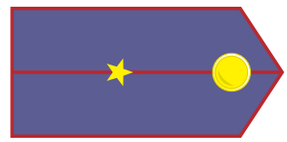
● **Старший (страшный) сержант** За три года службы становится главным в наряде, осваивает науку общения с разными категориями подозреваемых. Виртуозно владеет канцелярским диалектом.



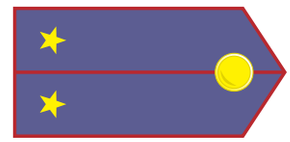
● **Старшина милиции** Всегда готов подсказать дорогу пешеходу, даже если тот ее не спрашивает. Для этого звания выслуга лет отсутствует, поэтому всякий старшина, как правило, грустен.

● **Прапорщик** Легендарная личность, но на улицах встречается довольно редко. Чем его заставят заниматься по службе — предугадать невозможно. Обычно это милиционер-шофер или специалист-кинолог.

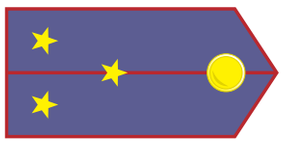
● **Старший прапорщик** Беспросветность погон следует понимать буквально. Выслуга лет в этом звании не установлена, поэтому старшие прапорщики много и сильно раздражаются. Имей это в виду.



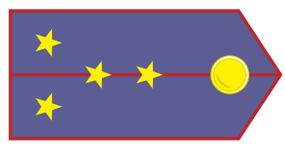
● **Младший лейтенант** Любит стрелять, ловко преодолевает полосу препятствий, знает таблицу умножения и умеет выкапывать картофель. В своем звании ходит всего один год.



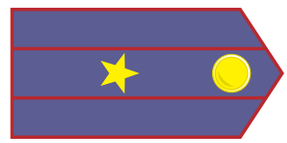
● **Лейтенант милиции** Народная примета: сколько звезд — столько и служить «полным» лейтенантом. Например, в должности инспектора патрульно-постовой службы. Любовь к стрельбе усиливается.



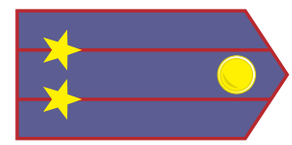
● **Старший лейтенант милиции** Обычно служит участковым, в связи с чем учится чеканить шаг и хмурить бровь. В криминальной милиции для него предусмотрена должность оперуполномоченного.



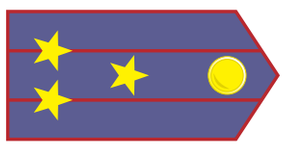
● **Капитан** Большего количества звезд нет ни у кого. Работает оперуполномоченным или инспектором ДПС. Это звание — предел мечтаний для сотрудника со средним образованием.



● **Майор** Представитель среднего начальствующего состава, например старший оперуполномоченный по особо важным делам. Любит крепко хлопать ладонью по столешнице и чай с коньяком.



● **Подполковник** Свое звание не любит: обычно «подпола» дают прямо перед пенсией, а служить аж пять лет — то есть генералом стать никак не получится.



● **Полковник** Живет в апартаментах, любимая одежда — банный халат. Шумный, энергичный человек. Скор на расправу, любит незамысловатые байки из жизни низших чинов. Полковниками обычно заканчивают военную карьеру.

● **Генерал-майор** Неосведомленные гражданские люди называют его просто генералом. Если тебе вдруг попадется такой на улице — считай, крупно повезло, можно загадывать желание. Тем более что у него на форменных брюках — лампасы.

ФАКТ

5000

километров в час — такова скорость распространения трещины на стекле, если удачно попасть по нему футбольным мячом. Звон разбитого окна распространяется почти в пять раз медленнее

Тонкое искусство

39mm Революция

Лучшее в мире воспроизведение!

Товар сертифицирован

LG DVD

• DV487

• DV486

• DS475

• DS464

Сервис 3 года бесплатно

ТЕХНОСИЛА 777 8777 | МИР 780 0000 | М.видео 777 7775 | ЭЛЬДОРАДО 500 0000 | ПОЯ ПАРТИЯ 742 0000

Информационная служба LG Electronics (095) 771 7676 • http://www.lg.ru
Информационный центр "LG" на "Горбушкином дворе": (095) 737 9185
Фирменные магазины LG Electronics г. Санкт-Петербург: пр. Энгельса, 132 тел: 595-19-79, 595-19-78
Загородный пр., 31 тел: 113-56-67, 319-46-16; Кантемировская ул., 2 тел: 380-15-93, 380-15-94

LG Life's Good

Ширпотребность

Если костюм отказывается сидеть на тебе спокойно, скорее всего, ты польстил себе размером. Выхода два: перекроить все заново или дорасти до ширины пиджака. С этими упражнениями тебе будет гораздо проще выбрать второй вариант.

1. Подтягивания широким хватом к груди: возьмись за турник широким хватом и повисни на нем. Смотри вверх и подтягивайся как можно выше. Немного задержись в верхней точке, затем медленно опускайся вниз до полного выпрямления рук. Делай три-четыре подхода по 10-20 повторов.

2. Разведения рук с гантелями в наклоне: возьми пару гантелей равного веса и наклонись вперед, чтобы корпус был параллелен полу. Не поднимаясь, разведи руки с гантелями в стороны, направляя локти вверх. Не задерживайся в верхней точке — это практически невозможно. Просто медленно опусти руки в исходное положение. Делай три-четыре подхода по 10-12 повторов.

Благодарим за помощь в организации съемки фитнес-центр World Gym и лично Александра Бардина

ДУЭЛЬ

МОЗГ АТАКАУЕТ

Журнал, посвященный правильному применению силы умных решений, оказался в тупике. Определить, что именно в этих решениях важнее — сила или ум, пока не удалось. Настала пора выяснить это раз и навсегда.

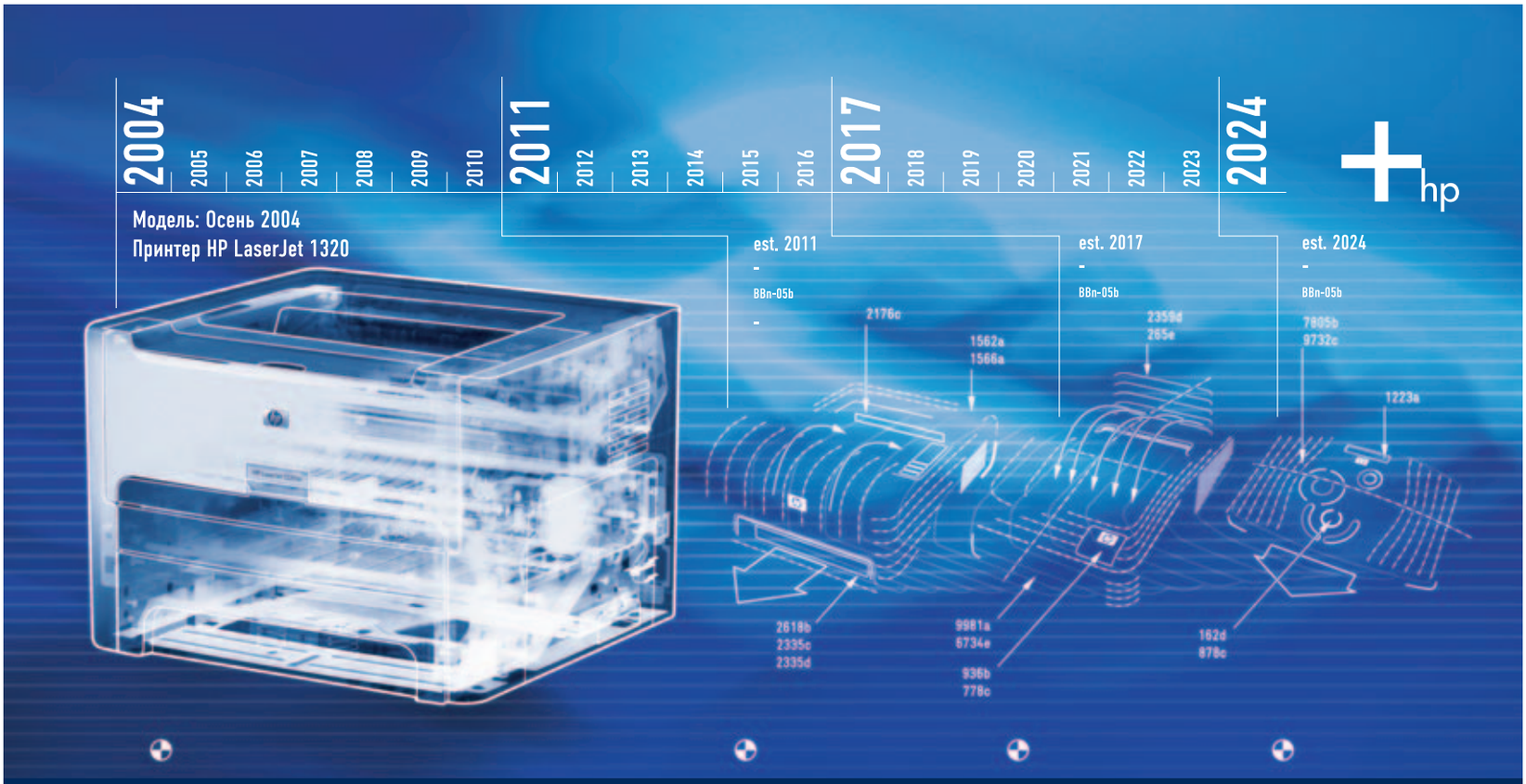
СИЛА	УМ
ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД	
Мощные плечи и нескромно выглядывающий из-под футболки бицепс безотказно привлекают женское внимание **ПОБЕДИТЕЛЬ**	Продемонстрировать весь свой интеллектуальный потенциал в первые секунды знакомства сложно: не таскать же с собой результаты теста на IQ!
ВРОЖДЕННЫЕ ДАННЫЕ	
Суровые спартанцы не знали, что регулярные тренировки могут сделать Геракла из самого хилого малыша **ПОБЕДИТЕЛЬ**	Отсутствие врожденных умственных способностей не заменить никакими тренировками. Образование лишь помогает найти применение тому, что в тебе заложено
МАТЕРИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ	
С помощью ловких хуков и высоких прыжков можно заработать миллионы. Однако шанс использовать мускулатуру для доставки пиццы или укладывания кирпичей гораздо выше	На подавляющем большинстве мест в первой сотне «Форбс» гордо обосновались граждане, сколотившие состояние при помощи серого вещества **ПОБЕДИТЕЛЬ**
РОЛЬ В ИСТОРИИ	
Сплошь неприятные ассоциации. На личном уровне — фингалы и разбитые носы, на общеисторическом — войны и культурная деградация	Вечный двигатель прогресса, начиная с блестящей идеи взять в руки палку и заканчивая исследованиями в сфере лечения рака с помощью стволовых клеток **ПОБЕДИТЕЛЬ**
СОХРАННОСТЬ	
Твою физическую форму могут подорвать и травмы, и полная бездеятельность. Плюс почти неизбежная старческая дряхлость	С возрастом увеличивается риск завести знакомство с Паркинсоном или Альцгеймером. Но при правильном образе жизни ты в состоянии сохранить ясность ума даже на смертном одре **ПОБЕДИТЕЛЬ**

2:3. Можешь рассматривать это как пропорцию, в которой силу и ум необходимо сочетать.

ФАКТ

150 **триллионов бит информации человек запоминает в течение всей своей жизни. Это примерно два триллиона телефонных номеров**

ФОТО: МАКСИМ БАЛАКИН, RPG/CORBIS



Принтеры HP LaserJet. Будущее доступно уже сегодня.

Выбирайте новые модели принтеров HP LaserJet, которые доступны теперь по цене предшествующих! HP LaserJet 1010, 1160 и 3015 mfp — это компактные размеры, максимальная производительность и простота в эксплуатации для пользователей, которые хотят создавать документы профессионального качества с минимальными затратами. Обратите внимание на нашу новинку — надежный персональный принтер HP LaserJet 1160: его отличает высокая скорость черно-белой печати, компактность и превосходная совместимость. Какую бы модель принтеров HP LaserJet вы ни предпочли, вы можете быть уверены, что нашли идеальное соотношение цены и качества.

HP LASERJET 1010

- Скорость печати: 12 стр/мин
- Разрешение: до 600x600 т/д
- Выход первой страницы: менее чем через 10 секунд
- Память: 8 МБ
- Нагрузка: до 5 000 страниц в месяц

HP LASERJET 1160

- Скорость печати: 19 стр/мин
- Разрешение: 600x600 т/д
- Выход первой страницы: менее чем через 10 секунд
- Память: 16 МБ
- Процессор: 133 МГц
- Нагрузка: до 10 000 страниц в месяц

HP LASERJET 3015 mfp

- Скорость печати/копирования: до 14 стр/мин
- Факс-модем: 33,6 Кб/с
- Разрешение при сканировании: до 9600x9600 т/д
- Память: 32 МБ
- Нагрузка: до 7 000 страниц в месяц

Узнайте о преимуществах принтеров HP LaserJet прямо сейчас!

ТЕЛ.	**8 800 200-3-500** звонок бесплатный
САЙТ	**www.hp.ru**

hp invent

© 2004 Hewlett-Packard Development Company, L.P. Все права защищены. Товар сертифицирован.

УРОКИ ЗАЖИГАНИЯ

Водительские права — основа крепких и продолжительных отношений. Подруга с навыками гонщика в два счета может довезти тебя до дома после удачной вечеринки и поправить финансовое положение, подбросив какого-нибудь пешехода до «Отрадного». Поскольку при знакомстве девушки редко предъявляют заветный документ, тебе придется определить его наличие самостоятельно. Воспользуйся дедуктивным методом, как поступили мы.

● Все знают, что залог безопасности на автостраде — свобода телодвижений. Поэтому экипировку девушки одобрил бы любой инструктор по вождению: никакой лифчик не помешает ей вовремя включить сигнал поворота. Так что на первый взгляд мы имеем дело с очень опытным водителем.

● Приглядевшись, мы увидели на ее теле ровный загар. Это смутило нас: сидя в автомобиле, такого оттенка не добьешься даже с помощью встречных ксеноновых фар. Однако, пораскинув мозгами, мы решили, что девушке совсем не обязательно иметь крышу над головой — солнечный январь располагает к вождению кабриолетов.

● Выяснив, что ничего несовместимого с ПДД в ее облике нет, мы решили определить ее водительский стаж. В этом нам помогло телосложение. Сохранять фигуру сидя за рулем почти невозможно — сказывается гиподинамия. Наша девушка пока остается стройной, значит, водит недавно. Но азы ей уже удалось освоить. Посмотри, какое белье она надела, прежде чем сесть за руль. Черный цвет не будет слепить глаза другим водителям.

● Обратив внимание на ее позу, мы поняли, как сильно ошиблись. Эта девушка из тех, которые при малейшей помехе справа зажмуриваются и отпускают руль. Права она так и не получила, тем не менее инструктор придумал, что с ней делать — взял фотоаппарат и поехал с ней на юга. Это самый удачный кадр: он крикнул ей: «Тормози!» — и вот что вышло.

ФОТО: АНЖЕЛА БЛАНК

БРОСЬ ВЫЗОВ СТИХИИ

Товар сертифицирован

НОВЫЙ M65: МУЛЬТИМЕДИА ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

Новый M65 с ударостойким, влагозащищенным и пыленепроницаемым корпусом готов к любым сюрпризам непогоды. Модель отличается большим цветным TFT-дисплеем и дополнена встроенной фото- и видеокамерой.

SIEMENS

Дополнительная информация и телефоны официальных партнеров SIEMENS – на сайте www.siemens-mobile.ru
Телефон бесплатной горячей линии по России 8 800 200 10 10

К изучению разновидности лунатизма — секса во сне — приступили ученые в Великобритании. Страдающие (или наслаждающиеся?) этим явлением люди видят сны о том, как они занимаются сексом, и при этом на самом деле им и занимаются, но утром абсолютно не помнят деталей процесса. О бурных событиях минувшей ночи лишь иногда напоминают разбросанные презервативы да следы разных физиологических жидкостей. Казалось бы, что в этой «болезни» плохого? Однако оказывается, что в процессе секса во сне нередки случайные связи с соответствующими неприятными последствиями — венерическими заболеваниями и супружескими конфликтами. Впрочем, учеными уже установлено, что секс во сне лечится инъекциями препаратов, снижающих напряжение мышц.

Загадочных сексуальных отклонений в этом мире более чем достаточно. Кто-то возбуждается от прикосновения к ноге любимого дога, кому-то доставляет необъяснимое удовольствие шастать по подворотням в старом плаще на голое тело, периодически распахивая его перед глазами впечатлительных школьниц. Однако абсолютный фурор среди всех секс-меньшинств обещают произвести асексуалы. Их сексуальная необычность состоит в том, что они вообще отвергают секс. Не приемлют его как таковой. Встречаются, целуются, обнимаются, но в половой жизни при этом не нуждаются.
И таких вот странных людей в мире становится все больше и больше. По данным «Нью сайентист», их общее число примерно равно числу гомосексуалистов. Совсем недавно они начали объединяться в клуб, в котором уже почти 1500 членов. Адрес клуба можно найти в интернете, но, если ты вдруг твердо решил к нему присоединиться, на всякий случай заклей скотчем весь этот раздел журнала. А то точно передумаешь…

Ложе второго яруса

Известно, что в смысле секса жители Германии настоящие гении. Они отдаются этому занятию целиком, самозабвенно, ни о чем не задумываясь. Примером тому могут стать многочисленные порнографические киноленты, наполненные стонами, криками, баварскими березами и тирольским пением. Если ты уже пытаешься перенять у немецких героев какие-то практические навыки, не лень — послушай диск группы Ms. John Soda. Внутри пластиковой упаковки — электронно-акустические композиции Миши Ашера и волшебный голос Штефании Бём. Диск необходимо включать непосредственно во время подготовки к соитию. На пороге оргазма твоя подруга может неожиданно заговорить по-немецки. Не пугайся. Такова чарующая сила искусства.
Редакция благодарит магазин Discorama (www.cdnet.ru) за предоставленные диски.

No P. or D.
Ms. John Soda
© Morr Music, 2004

При виде сексуальных женщин у мужчин включаются те же мозговые центры, что и при получении денежной премии и потреблении кокаина, выяснили исследователи из Массачусетского университета. Так что теперь понятно, почему женская красота так затягивает и так дорого обходится.

Раннее половое созревание ускорит путь не только к радостям секса, но и к прочим удовольствиям. Например, к выпивке, курению табака и марихуаны. По данным Рейтер, подростки, у которых раньше закончился пубертатный период, начинали приобщаться к этим сомнительным занятиям в три раза чаще «несозревших» сверстников.

Мужской гомосексуализм обусловлен геном, передающимся по материнской линии. Эта гипотеза разрабатывается учеными из итальянского Университета Падуи. Ранее генетическая составляющая однополой любви отвергалась, так как у геев не бывает детей, но итальянские эскулапы уверены, что на пороге верное решение этого спорного вопроса.

На качество спермы решающее влияние оказывает витамин D. Поскольку он образуется в организме исключительно под влиянием ультрафиолета, немецкие **ученые рекомендуют парам, жаждущим завести младенца, слетать на южный курорт** или хотя бы несколько раз наведаться в солярий.

Тот факт, что мужчины испытывают гораздо больший интерес к порнографии, чем женщины, обусловлен физиологически. Мозжечковая миндалина у мужчин во время просмотра эротических фотографий возбуждается намного сильнее.

ФОТО: RPG/CORBIS

Ей никак не удавалось заткнуть фонтан

Если твоя подруга никак не может забеременеть, самое время начать почаще заниматься оральным сексом. Нет, ученые не создали загадочных препаратов, позволяющих твоим сперматозоидам проникать к цели через пищеварительный тракт. Однако австралийскими медиками установлено, что одной из причин, по которым некоторые пары не могут завести ребенка, является отторжение иммунной системой женского организма белка мужской спермы. Для того чтобы обмануть иммунитет, его надо приучить к мысли, что «вот эти вот поступающие извне клетки — свои». Оральный секс в этом деле — незаменимый помощник. Непременные условия «лечения» — постоянный партнер и глотание эякулята.

Женщины частенько просят нас поделиться с ними «частичкой себя». Не в правилах настоящего мужчины им в этом отказывать. Тем более иногда эффект от такой дележки очень даже ощутим. Например, поделившись с подругой частью своих половых гормонов, ты значительно усилишь ее сексуальное влечение к тебе. При этом тебе вовсе не обязательно изучать эндокринологию и ловко орудовать шприцем, извлекая из глубин своего организма вожделенный тестостерон. На помощь очень скоро придет новый препарат на базе этого гормона, разработанный в США и являющийся женским аналогом виагры. Рабочее название лекарства Intrinsa, и, по обещаниям создателей, женское либидо при его употреблении усилится минимум в четыре раза. Означает ли это, что прелюдия канет в небытие, пока неизвестно. Тем не менее ждем!

Видишь ЧЕРНУЮ КОШКУ?

Товар подлежит обязательной сертификации

ТЕПЕРЬ ВИДНО ВСЕ

42" 50" 65"

7 поколение плазменных панелей Panasonic

Контраст до 4000:1
Количество отображаемых цветов 1070 000 000
Срок службы до 60 000 ч.

Гарантия 3 года при покупке у официального дилера. Проверьте серийный номер на сайте www.panasonic.ru

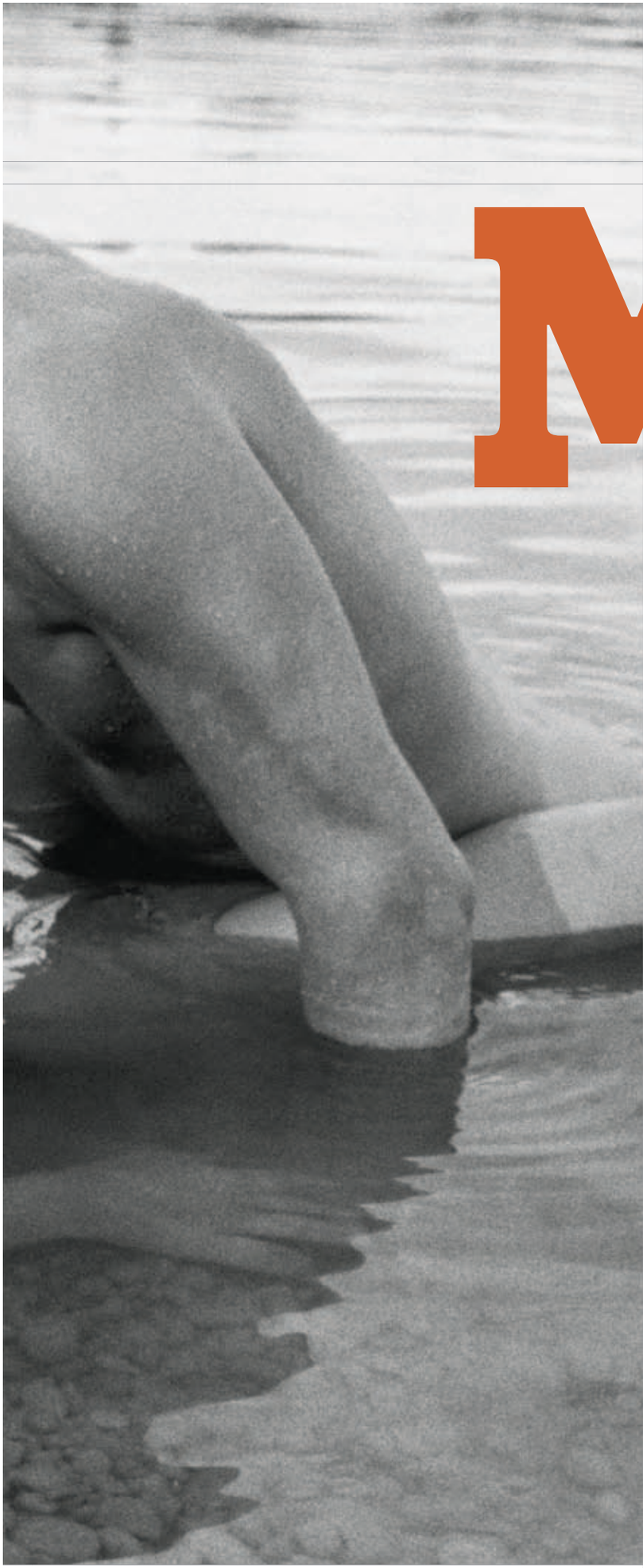
Астром Связь ***Челябинск***, ул. Свободы, 90, + 7 (3512) 614-014, 379-371, 613-982, http://www.astromsvyaz.ru; ***Уфа***, ул. Интернациональная, 27, +7 (3472) 912-111 многоканальный, http://www.astromufa.ru **Black Square Club** ***Москва***, ул. Миклухо-Маклая, 6, +7 (095) 434-5522, 434-1052, http://www.bsc.ru **БТК** ***Москва***, 1-й Кожевнический пер., 10, +7 (095) 937-9635; ***Санкт-Петербург***, Московский пр-т, 128, +7 (812) 140-7520, http://www.btk.com.ru **Видеомир** Опт, Интернет-магазин 24 часа, +7 (095) 101-222-8, http://www.videomir.ru **ДВМ-Груп** ***Москва***, Красная пл., 3, опт, +7 (095) 929-32-11, 777-10-44, http://www.dvm.ru **Лазерный Мир** ***Москва***, Сеть салонов-магазинов, + 7 (095) 145-7138, 929-32-57, http://www.lamir.ru **Panasonic ideasquare "Горбушкин Двор"** ***Москва***, Багратионовский пр-д, 7, ТК "Горбушкин Двор", +7 (095) 737-4660, 737-4661 **Panasonic ideaplaza "Черемушки"** ***Москва***, ул. Профсоюзная, 56, ТК "Черемушки", +7 (095) 739-6373, 739-6372, 739-6371 **ПлазмаСити** ***Москва***, Сеть салонов-магазинов: Б.Саввинский пер., 4, стр.4; Багратионовский пр-д, 7, ТК "Горбушкин Двор", пав. Д 1-066, +7 (095) 101-3639, http://www.plasmacity.ru **Полимедиа** ***Москва***, ул. Кржижановского, 29, к. 14, стр. 1 +7 (095) 956-8581; ***Екатеринбург***, ул. Марата, 17, оф. 33, +7 (034) 378-40-04, http://www.polymedia.ru **Provision** ***Москва***, Рублево-Успенское ш., 6, ТДЦ "1-ый КМ", оф. 405, +7 (095) 101-3389, http://www.provision.ru **ТК "Русская Игра"** ***Москва***, Опт, +7 (095) 234-0654, 234-8820, http://www.rgsound.ru

Panasonic
ideas for life

Стихийный секс

У жителей Земли есть хорошая, старинная традиция — отдыхать не только летом, но и зимой. В отличие от тихих летних месяцев, январь — месяц буйства стихий. Самое время спонтанно схватить чемодан и запихать туда стельки, кипятильник и крем. Для лыж или для загара — в зависимости от выбранного направления. Совершенно случайно возле чемодана оказывается подруга, которую так же спонтанно можно захватить с собой.

Текст: **Иван Глушков**



Многие барышни имеют приятное свойство — желать бурного, стихийного секса. Да и сам ты этим грешишь наверняка. Простая интуиция подсказывает, что в такой ситуации следует обращаться к опыту предков. Они в этом куда больше нас понимали. Вот древние греки, к примеру, свели все проявления окружающего нас мира к взаимодействию четырех элементов: воздуха, воды, земли и огня. И назвали их стихиями. Стало быть, достаточно лишь внимательно изучить греческий опыт, и все станет просто и понятно. И приятно, конечно, тоже.

Воздух

С воздуха твое путешествие в поисках стихийного секса начнется, воздухом же и закончится. Точнее, самолетом, который в этом воздухе будет парить. С точки зрения секса самолет — место противоречивое. С одной стороны, секс в самолете манит: романтичная женская натура, представляющая себе ваши отношения не иначе как бесконечное купание в облаках, обязательно потребует небесного секса. Развитию интимных отношений в немалой степени способствует мощнейший источник афродизиаков — Duty Free. С другой стороны, небесное соитие пугает: тут тебе всякие кнопки, приборы, 10 000 м над землей, воздушные ямы и сотня-другая попутчиков, которые, вместо того чтобы уткнуться в путеводители, с интересом наблюдают: чем это они там занимаются?

Но если ты все-таки твердо намерен испытать в этой жизни все, начни с высокооплачиваемой работы. Потому как иначе чем в бизнес-классе (а лучше даже в первом) сексом заниматься в воздухе нельзя. Туалет эконом-класса не обсуждается — уж очень это антисанитарное место. Трудно даже представить степень мужского вожделения, которое обеспечит победу эрекции над стойким запахом дезинфекции, царящим в помещении размером с гроб. Это, пожалуй, возможно, только если ты долгие годы прожил в одинокой таежной хатке или тебе просто наплевать на условности и ты готов ради лишнего оргазма на все. Такие люди тоже случаются.

«В общем-то, любовь в самолете манит: романтичная женская натура, представляющая себе ваши отношения не иначе как бесконечное купание в облаках, обязательно потребует небесного секса»

Перемещаемся в бизнес-класс. Тут и кресла просторнее, и стюардессы улыбчивее. Да и кабинки туалетные посимпатичнее. Все равно никуда не деться — это самое укромное место для воздушного секса. Но и здесь надо соблюдать ряд правил. Во-первых, если вы решите направиться в кабинку вдвоем, к вам тут же подлетит улыбчивая стюардесса и спросит, не нужно ли чего. Упаси тебя бог сказать, что вам на самом деле нужно. В ответ стюардесса, не изменившись в лице, с той же улыбкой сообщит, что так у них делать не положено. Идти в кабинки нужно по оче-

реди, заранее условившись, где ты ее будешь ждать и по какому условному сигналу откроешь дверь. Во-вторых, неуемная страсть не должна быть в ущерб безопасности. Во время взлета и посадки, когда горит табло «Всем сидеть!», лучше все-таки справиться с неуемным либидо и переключить внимание на вид за окном. Кроме того, мешают перепады давления, турбулентность и все та же назойливая стюардесса, с улыбкой предлагающая застегнуть ремень брюк, пристегнуть ремень защиты и откинуть столик.

Если рейс — ночной, бизнес-класс раскрывает перед тобой массу возможностей. Большинство пассажиров заваливаются спать, и нравственный контроль со стороны попутчиков ослабевает. Вездесущая стюардесса тоже теряет бдительность, уткнувшись головой в карту вин первого класса. Убедившись, что вокруг все спокойно, начинай действовать.

«Тебе нужно проявлять максимальную аккуратность и не торопиться. Вода будет помогать, подталкивая женское тело при фрикциях. Чем солонее море, тем сильнее эффект и необычнее ощущения»

● **Первая возможность** — закутки рядом с аварийными выходами. Там, за занавесками, хранятся спасательные трапы, плоты и прочая аварийная утварь. Простора опять-таки никакого, зато адреналина навалом. Да и штабеля плотов обеспечивают какую-никакую мягкость.

● **Вторая возможность** неоднократно описана в романах с мягкими обложками и даже экранизирована. Она подразумевает секс непосредственно на ваших комфортабельных креслах. Делается это так: сажаешь подругу ближе к окну и поворачиваешь ее на бок, филейной частью к тебе. Накрываетесь предварительно полученным у стюардессы пледом — и вперед. В отличие от первых двух вариантов, здесь наоборот — чем медленнее, тем лучше (вроде как незаметнее). Так что, если твоя подруга не питает страсти к фрикциям на первой космической скорости, этот вариант — что надо. Но все-таки такие эксперименты лучше оставить на обратный путь. Какой бы скандал ни разразился, раньше родного аэропорта вас все равно не ссадят, а там уж и стены помогут.

Если же тебе не улыбается перспектива барахтаться в груде спасательных жилетов, а попутчики и не думают засыпать, спроси пылающую страстью подругу в лоб: «А белье у тебя голубое?» Если нет — отказывайся от секса наотрез, поскольку голубой — цвет воздуха. Нельзя заниматься любовью без соответствующей экипировки. Тем более что с воздухом, как известно, шутки плохи.

Вода

Для того и были затеяны все эти перелеты, чтобы оказаться на теплом морском берегу. А тут чайки плавают, рыбы летают, да и вообще жизнь в воде зародилась, поэтому мысли о сексе снова начинают одолевать твою (и ее) голову. Простора здесь, слава богу, куда больше, чем в самолете, но вот зрителей на пляжах всегда навалом.

К этому пункту надо отнестись серьезно, поскольку зрители вблизи воды делятся на две группы — такие же, как ты, туристы и местные жители. Бывшие попутчики, скорее всего, просто замучают дельными советами, а вот местные жители, особенно в мусульманских и африканских странах, могут поднять нешуточный скандал. Варианта два — найти укромное, но мелкое место — за скалой или на каком-нибудь диком пляже, — или дождаться ночи.

В первом случае ваши тела полностью или частично будут погружены в воду. В такой ситуации самый лучший вариант — нащупать ногами твердое и нескользкое дно и встать на него обеими ногами. Мышцы как раз принадлежат стихии Воды. Подруга обхватывает тебя ногами, а ты — держишь ее руками. Собственно сексуальные ощущения не обещают быть сногсшибательными, поскольку вода в данном случае не смягчает, а, наоборот, увеличивает трение, и девушка может даже испытать несколько неприятные эмоции. Так что главная ее задача — не допустить попадания воды внутрь, а допустить туда только тебя. Тебе же нужно проявлять максимальную аккуратность и не торопиться. Вода будет помогать, подталкивая женское тело при фрикциях. Чем солонее море, тем сильнее эффект и необычнее ощущения.

Ночью все еще проще. Во-первых, звезды, луна, вода опять-таки серебрится — вся обстановка донельзя романтична и располагает к активным действиям. Тут уже далеко заплывать необязательно, сами тела можно оставить над водой и избежать связанных с этим проблем.

Вообще, практиковать подобные сексуальные игрища крайне разумно и полезно для здоровья. Тут тебе и физические упражнения на разные группы мышц, и морская вода, богатая солью и йодом, и, конечно же, крайняя пикантность и романтичность ситуации. Соль

Сергей Портной
о радостях секса

ФИЛИЯ

Древние греки славились не только тягой к хитонам, термам и Олимпийским играм, но и безумными идеями о мироустройстве. Некто Эмпедокл, например, додумался до того, что весь мир состоит из четырех элементов — огня, воды, воздуха и земли. В каждой вещи, будь то акация, синхрофазотрон или юная гречанка, присутствуют все эти стихии в разных пропорциях.

— Я знал, — сказал мой друг Саня, прослушав мою короткую лекцию по древнегреческой философии. — Про гречанок я знал. На Кипре позапрошлым летом насмотрелся. Они там все — горячие и влажные. Огонь, вода и фаллопиевы трубы.

Меня заинтересовал ход его мыслей.

— Саня, давай оставим гинекологию в покое. С наличием огня и воды все ясно. Хотя, к сожалению, и не у всех. А как быть с землей и воздухом?

— У гречанок? Надо среди стюардесс поискать. И среди археологов.

Идея мне понравилась. Если Эмпедокл с Саней были правы, то в каждой женщине преобладает одна из «стихийных» составляющих, и в полной мере женщина раскрывается только в своей родной стихии. Как рыба в воде. Или как птица в полете.

Я стал вспоминать.

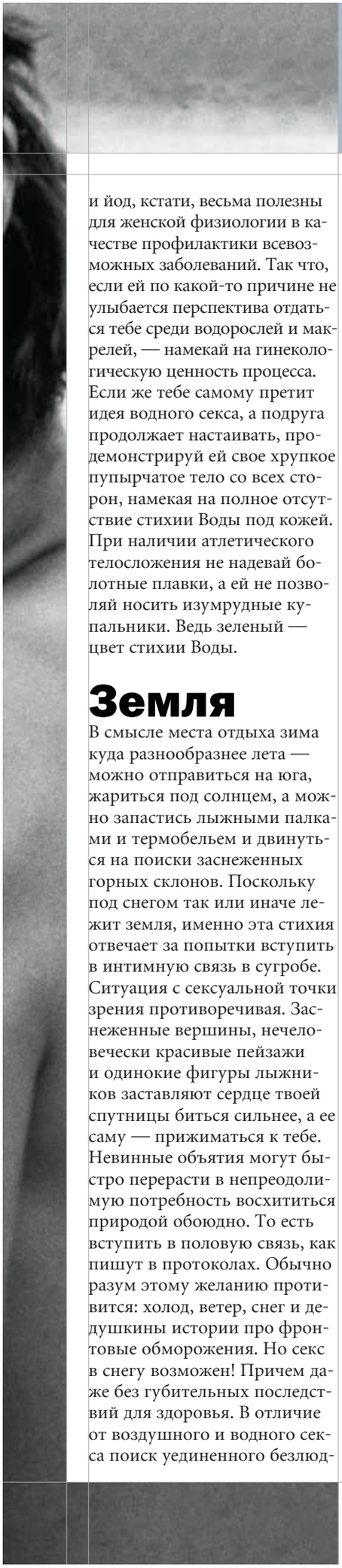
У Марины были голубые глаза и разряд по плаванию. Она обожала секс под душем. Упираясь локтями в кафельную стену, стонала так, что соседи стучали по стояку. Мне не нравились водяные брызги, отлетающие от ее спины мне в лицо, но ради этих стонов я стерпел бы и не такое.

Маша была огненно-рыжая и вся в солнечных ожогах. Ее белая кожа не выносила яркого солнца, которое Маша любила. Она была жаркой во всем, от споров до секса. У меня никогда не возникало вопроса, к какой стихии ее отнести.

— А мы со Светкой один раз в парке культуры, ночью, — вставил Саня. — На качелях-лодочке. Сойдет, я думаю, за воздух. Вот только с землей непонятно что делать.

— Да Зевс с ней, с землей, Саня. Земля — она же мать всего живого. А по матерям другой грек специализировался. По имени Эдип.

То, что связывает элементы между собой, греки называли *филия*. Любовь. Не только все возрасты ей покорны, выходит, но и все стихии. Можно даже огонь с водой соединить. Главное, чтобы любви побольше.



и йод, кстати, весьма полезны для женской физиологии в качестве профилактики всевозможных заболеваний. Так что, если ей по какой-то причине не улыбается перспектива отдаться тебе среди водорослей и макрелей, — намекай на гинекологическую ценность процесса. Если же тебе самому претит идея водного секса, а подруга продолжает настаивать, продемонстрируй ей свое хрупкое пупырчатое тело со всех сторон, намекая на полное отсутствие стихии Воды под кожей. При наличии атлетического телосложения не надевай болотные плавки, а ей не позволяй носить изумрудные купальники. Ведь зеленый — цвет стихии Воды.

Земля

В смысле места отдыха зима куда разнообразнее лета — можно отправиться на юга, жариться под солнцем, а можно запастись лыжными палками и термобельем и двинуться на поиски заснеженных горных склонов. Поскольку под снегом так или иначе лежит земля, именно эта стихия отвечает за попытки вступить в интимную связь в сугробе. Ситуация с сексуальной точки зрения противоречивая. Заснеженные вершины, нечеловечески красивые пейзажи и одинокие фигуры лыжников заставляют сердце твоей спутницы биться сильнее, а ее саму — прижиматься к тебе. Невинные объятия могут быстро перерасти в непреодолимую потребность восхититься природой обоюдно. То есть вступить в половую связь, как пишут в протоколах. Обычно разум этому желанию противится: холод, ветер, снег и дедушкины истории про фронтовые обморожения. Но секс в снегу возможен! Причем даже без губительных последствий для здоровья. В отличие от воздушного и водного секса поиск уединенного безлюдного места не представляет трудностей. А справиться с жестокими погодными условиями тебе помогут наши инструкции.

Первое правило — никаких нежностей, предварительных ласк и тому подобных глупостей! Если твоя подруга — любительница долгих прелюдий, объясни ей откровенно — эта прелюдия будет последней, потому как всю оставшуюся жизнь вы будете лечить свои обмороженные детали туловища. Как только рабочие части оголены, немедленно приступайте к тому, ради чего вы сюда пришли. Сама перспектива заняться сексом посреди снежного безмолвия уже достаточно возбуждающа. Подогревать твою подругу должны мороз, солнце и чудесный день.

Правило второе — выбор позы. Как ни странно, миссионерская позиция — одна из вполне возможных. Снег, особенно свежевыпавший, представляет собой мягкий и удобный матрас. Только проследи, чтобы подруга не лежала прямо в сугробе. Подстели, по крайней мере, одеяло.

Если вы только что съехали с горы на лыжах и это вас по какой-либо причине возбудило, самый разумный вариант — заняться сексом стоя, побыстрому. Этот способ особенно хорошо знаком жителям Норвегии. За дело нужно приниматься споро, активно, прислонив подругу к какой-нибудь сосне. Лыжи, особенно хорошо смазанные, лучше все-таки снять во избежание травм и ненужных скольжений. Злоупотреблять сексом в снегу не стоит — одного-двух раз за зиму тебе хватит с головой. Если же подобные подвиги ни в коем случае не входят в твои планы, не надевай черных одежд (это цвет стихии Земли) и жалуйся на застарелые проблемы с костями. За них тоже отвечает Земля, так что подруге придется подождать до более теплых времен или мест.

Огонь

В жарких южных странах огонь — практически повсюду. Но самым огненным элементом пейзажа является, конечно, пустыня. Секс в пустыне — звучит мужественно и как-то даже героически. Занятие это тем не менее крайне непростое, сопряженное с массой трудностей. Удаленность пустыни от мест компактного проживания туристов, нечеловеческая жара, отсутствие какой-либо тени, вездесущий песок и мелкогабаритные насекомые. К тому же присоединяться ради пустынного секса к туристической группе и прятаться за пирамидами от тетки-гида — совсем не по-геройски. Поэтому придется брать напрокат авто и отправляться в пустыню вдвоем. Далеко заезжать не стоит — все-таки истории про воинственных бедуинов не на пустом месте возникли. Но даже если дело до бедуинов не дойдет, найдутся и более прозаические вещи вроде зыбучих песков, скорпионов-убийц и заглохшего двигателя.

Огненный секс невозможен без специального реквизита: крема для загара, минеральной воды, краткого медицинского справочника ядовитых жителей пустыни и очень большого пляжного полотенца. Кремом тщательно смазывайте оголяемые, но не участвующие в процессе части тела вроде ягодиц. Минеральную воду пейте до, во время и после процесса в больших количествах. Полотенце, понятное дело, идет под разгоряченные тела. Стелить его обязательно — если песок (который в пустыне постоянно движется и имеет свойство забираться повсюду) попадет на член или во влагалище, зудеть и болеть будет нестерпимо. Компромиссом в данной ситуации будет какая-нибудь скала или просто большой камень. Отправляться на поиски огненного секса лучше все-таки утром или вечером — днем песок и камни раскаляются до такой степени, что не поможет никакое одеяло.

Есть и еще один небезопасный момент. Привлекаемые вибрацией, которую создают ваши тела, на просмотр собираются бесчисленные змеи, ящерицы и пауки. А всевозможные суслики, которые вообще очень чуткие животные, легко распознают в тебе и твоей подруге родственные млекопитающие души и могут окружить вас плотным кольцом.

> **«Огненный секс невозможен без специального реквизита: крема для загара, минеральной воды, краткого медицинского справочника ядовитых жителей пустыни и очень большого пляжного полотенца»**

Короче, огненный секс — занятие весьма трудное, но, конечно, очень яркое и запоминающееся. Готов ли ты на риск ради нескольких минут бешеного адреналина (с сексом, кстати, никак не связанного) — решай сам. В качестве не вполне равноценной (но совершенно безопасной) замены предлагаем поставить рядом с кроватью пару свечек.

Если же твоя подруга — любительница острых ощущений, а ты себя к ним не причисляешь — можешь сказать ей, что забыл красные кроссовки дома. Не имея в запасе одежды цвета стихии Огня, отправляться на такое рисковое дело — крайне опасно. МН

МОСКВА-ТОВАРНАЯ

Болезненная страсть к покупкам почему-то считается типично женским недугом. Это неправда. Уйма мужчин проявляют склонность к хаотической скупке товаров, особенно в предпраздничные дни. Избежать ненужных затрат и связанных с ними разочарований поможет наш универсальный советчик для шопоголиков.

Текст: **Федор Минц**

Приобретатель

Самый распространенный подвид. Одевается неброско, пьет минеральную воду без газа, но зубы чистит два раза в день. Отличительная особенность — любовь к акту покупки. Что покупать — не принципиально. Променаду по лесопарковой зоне он с удовольствием предпочтет экскурсию вдоль полок с маринованными бобами. Внимательно осмотрит каждую банку и непременно восхитится инструкцией на восточном языке: «Мариновыны бобасы кундылыгы 15 ккал». Еще ему нравится смотреть и выбирать. Поэтому поголовье нормальных Приобретателей особенно велико в местах с хорошо продуманной системой скидок. Туда Приобретателя притягивает широта ассортимента: чем больше разнообразия, тем сильнее позыв. Довольно часто его развлекают и мелкие предметы. Ершики, арахис, мыльце для туалета. Главное — чтобы всего этого было побольше.

● **Рекомендации:** товары в супермаркетах располагаются таким хитрым образом, чтобы ты в любом случае не ушел налегке. Поэтому готовься к вылазке в магазин обстоятельно. Нарисуй план торгового зала и наметь пути отхода. Выдвигайся к торговой точке, вооружившись списком необходимых покупок. Не забывай вычеркивать из него пункты по мере их приобретения. Как только миссия будет выполнена, срочно проводи эвакуацию. В крайнем случае — через запасной выход.

Выдвигайся к торговой точке, только вооружившись списком необходимых покупок. Не забывай вычеркивать из него пункты по мере их приобретения

Сомневающийся

О таком человеке принято говорить, что он слаб. Часто эта слабость проистекает от чрезмерной осторожности. Сомневающийся уверен в том, что его обманут, обсчитают или, на худой конец, подсунут булку с плесневелым сыром. Это совершенно особая порода клиентов — шопинг не доставляет им радости. Приобретение простой салфетки для лица происходит в страшных мучениях и сопровождается очень энергичными жестами со стороны продавцов. За покупками такой страдалец выбирается в случае крайней необходимости. Этот поход превращается в настоящее испытание для его окружения, поскольку в магазин приглашаются последовательно (или параллельно): подруга, коллега, а в особо критических случаях — мама. Самые неуверенные

КОЛЛЕКЦИОНЕР

Родственник Приобретателя. Пьет минеральную воду с газом. Чистит не только зубы, но и обувь. Обладает неплохим слухом. Есть мнение, что в обозримом будущем эта разновидность существенно увеличится: современные производители игрушек и продуктов питания успешно выращивают Коллекционеров из детей младшего школьного возраста. Ежедневно они призывают их собирать этикетки, обертки, прокладки и мастроски, чтобы получить в обмен зажигательную экскурсию в усадьбу писателя. Из подобных детей впоследствии развиваются взрослые особи. Они опознаются по характерному желанию «иметь всю коллекцию». Если же в ней чего-либо недостает, Коллекционер может впасть в настоящую депрессию.

● **Рекомендации:** найти высокооплачиваемую работу. Прочие меры здесь бессильны.

ФОТО: FOTOBANK/TAXI

БУТИКЕР

В отличие от предыдущего подвида, эта порода водится в основном в мегаполисах, вблизи от основных торговых улиц. Бутикер с брезгливым презрением относится к оптовым рынкам, гипермоллам и вещевым ярмаркам. С младых ногтей он обязал себя покупать все необходимое только в солидных местах. Косметику — в авторизованных салонах, одежду — в бутиках, продукты — в продуктовых бутиках. Или заказывать за границей. Предложение купить в подземном переходе батарейку для часов расценивается Бутикером либо как шутка, либо как оскорбление словом. Да и в метро он спускается только ради забавы — посмотреть, как из тоннеля выезжает синий с зеленым состав. Для этой категории шопоголиков доходы — крайне важная, но не решающая вещь.

● **Рекомендации:** свести покупки к минимуму. А во время нечастого их свершения — расслабиться и получать удовольствие.

норовят проконсультироваться у всех сразу, для чего обзванивают десяток своих знакомых и поддерживают с ними разговор в режиме громкой связи. В специальном кармане такой человек хранит гарантийные талоны, квитанции и товарные чеки. Он никогда не бывает удовлетворен результатом, поэтому вещь может обмениваться множество раз.

● **Рекомендации:** попробуй ограничиться одним постоянным консультантом-добровольцем. Его вкус и стиль должны максимально соответствовать твоему. Или же рискни довериться продавцу. Если вы уже знакомы, он постарается сделать все возможное, чтобы избежать повторной встречи с тобой, а для этого предложит тебе все лучшее, что у него есть.

Жертва рекламы

Его обожают менеджеры среднего звена, ему навстречу приветственно протягивают руки директора предприятий, его боготворят сомелье. Его вообще все любят! А все потому, что он — идеальный покупатель. Достаточно бросить ему в почтовый ящик невинную листовку: «Продаем выгодно! Клей плюс полмешка овса и мед с пасеки», — и он бросается названивать по указанному номеру: не дай бог кто опередит. Это для него радио поет в рифму про утюг, для него улыбаются деревенские дети, отведавшие нежного йогурта с кусочками фруктов. Те же дети потом кашляют в дверях родительской спальни, заставляя его озабоченно щупать собственный кадык. Свободных денег у него практически не водится, наоборот — он вынужден постоянно занимать на какие-то невероятные новшества, которые чудом удалось достать через зятя первой жены. Именно таким людям акт покупки вполне заменяет физическую близость. Они редко испытывают разочарование, потому что уверены в правильности своего выбора. К тому же в комплекте с покупкой почти всегда идет подарок, который можно повесить на крючок в кухне или резать на нем мягкие и твердые сыры.

● **Рекомендации:** стараться покупать что-то недорогое — тем более что оно рекламируется особенно часто. Идеальный вариант — жевательные резинки без сахара и мягкое слабительное. Вреда от этих товаров точно не будет.

В другой стране, где говорят не на твоем языке и живут не по твоим понятиям, трудно оценить реальные достоинства вещи и понять, насколько она тебе необходима

Очарованный странник

От туристического шопоголизма не застрахован никто. Наиболее затратный вариант — путешествие за границу. Там туристов на каждом углу подстерегают безжалостные продавцы сувениров. Любой путешественник не даст соврать — 60% зарубежных покупок после недолгого любования задумчиво отправляются в мусорный бак. Советский путешественник хранил все — спичечные коробки с логотипами ресторанов, баночки из-под колы и музейные билеты. Но тогда это были ценные реликвии, а поездка за границу претендовала на роль главного события всей жизни. Сейчас мелочами никого не удивишь. Но в другой стране, где говорят не на твоем языке и живут не по твоим по-

нятиям, трудно оценить реальные достоинства вещи и понять, насколько она тебе необходима. То есть если в Москве ты ни за что не позаришься на крупную лошадь из фибергласа, всю в абстрактных пятнах, то где-нибудь в глухой баскской деревне ты отдашь за парнокопытный сувенир три четверти сбережений и только в аэропорту разглядишь на лошади тайваньский ярлык. Подобный обман угнетает Странника. Он впадает в депрессию до самого конца поездки. Но ошибки его ничему не учат, поэтому уже из следующего путешествия он тащит целый чемодан пластмассовых браслетов и пробковый шлем для мамы. Естественно, дома его ждет разочарование.

В другой стране, где говорят не на твоем языке и живут не по твоим понятиям, трудно оценить реальные достоинства вещи и понять, насколько она тебе необходима

● **Рекомендации:** считай эти траты сувенирным налогом, автоматически включенным в стоимость поездки. Ненужное всегда найдется кому подарить. Благо на работе уйма коллег, а с соседями по площадке никогда не поздно наладить контакт.

Маньяк

Крайняя форма шопоголизма. Собственно, это уже болезнь под названием «ониомания», то есть — неудержимая жажда совершать покупки, не считаясь ни с чем и ни с кем. Маньяк делает покупки с глазами навыкате, утирая испарину со лба, причем затаривается по схеме, которая кажется логичной только ему. Два десятка черных трусов. 30 галстуков. Четыре дюжины розовых носовых платков. 22 панельки для сотового телефона. И восемь разнообразных прихваток для чайника. На вопросы вроде «Зачем?» отвечает: «Вот только не надо ля-ля!» и делает жест рукой. В особо тяжких случаях Маньяк покупает даже то, что никогда не сможет надеть. Например, туфли на три размера больше собственного. Просто потому, что красиво. И оранжево.

— Зачем?!

— Подарю сестре. Она у меня крупная. И оранжевый цвет любит.

Врет он все! Ничего не подарит сестре. Наоборот — запихнет туфли в коробку и отправит на антресоли, где уже годами пылятся чудовищные залежи обуви, верхней и нижней одежды, мелких предметов быта и мягких игрушек. Маньяк обречен на одиночество. Жить с ним не решится ни одна женщина.

● **Что же касается рекомендаций,** то в данном случае помочь может лишь одно средство. Немедленно дать в газету объявление: «В связи с наступающим Новым годом распродаю по сниженным ценам… (дальше следует полный список предметов, что хранятся на антресолях). 10 по цене одного! Плюс полмешка овса и мед с пасеки. Ваши дети скажут вам спасибо!»

Теперь садись на стул посреди комнаты и жди наплыва звонков от всех категорий, перечисленных выше. Долго томиться не придется. МН

ЭКОНОМИСТ

Категория, родственная Жертвам рекламы. Фанат макси-упаковок, бесплатных граммов и миллилитров. Обожает тестировать и дегустировать. Его знают в лицо все устроители рекламных акций — он первым бросается пробовать новый сорт чая или колбасы. От формулы «два по цене одного» впадает в длительный оргазм, который, впрочем, не мешает ему бродить по торговому залу. Поскольку товары с «бесплатным довеском» (стандартная маркетинговая уловка) есть практически в любом магазине, шопоголик-Экономист везде чувствует себя востребованным. Как правило, его расход значительно превышает доход, поэтому финал может оказаться довольно печальным. Потребляя обычные продукты, экономист чувствует себя грубо обманутым и умирает от внутренних противоречий, которые рано или поздно его попросту раздирают.

● **Рекомендации:** строгая финансовая диета. Носи с собой столько денег, чтобы их хватало только на самое необходимое. Чтобы определить, что именно ты считаешь действительно необходимым, бери с собой на первых порах консультанта: друга, подругу, маму, деда и т.д. МН

Фалиминт®

Болит горло?

В результате попадания в организм болезнетворных бактерий и вирусов возникает воспаление слизистых оболочек глотки – фарингит.

При рассасывании драже Фалиминт® исчезает раздражающий кашель и боль в горле. Вы моментально ощущаете приятную свежесть, которая вызывает чувство облегчения и приятной прохлады во рту. При этом действие препарата не оказывает высушивающего эффекта на слизистую оболочку.

Фалиминт® хорошо сочетается с антивирусной и антибактериальной терапией при комплексном лечении простудных заболеваний.

Фалиминт® — Ваш надежный помощник при боли в горле.

Поможет горлу! Поможет Вам!

БЕРЛИН-ХЕМИ
ГРУППА МЕНАРИНИ

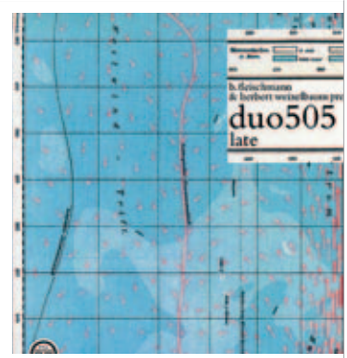
Рег. уд. П-8-242 № 008973

ОРГАНИЗМ

Принято считать, что массаж ног — очень эффективное средство сексуального возбуждения. Так оно и есть. Но если вдруг прямо в разгар массажа подруга объявит тебе, что у нее месячные и сексуальное возбуждение сегодня вещь излишняя, не вздумай останавливаться на полдороге. Ты рискуешь быть обвиненным в мужском шовинизме и причисленным к разряду тех, кому от женщин «только одно и нужно». Лучше воспользуйся ситуацией, чтобы набрать себе лишние баллы. Для этого продолжи интенсивный массаж ног, уделив особое внимание лодыжкам. Новейшие исследования показывают, что 20-минутный массаж этой области отлично снимает менструальные боли. Ее благодушное настроение тебе гарантировано. А благодарность вряд ли заставит себя ждать более четырех-пяти дней.

В русском языке много интересных слов. Большинство из них интересны своей двусмысленностью. Вот, например, слово «прорыв»… Если соседи тебе скажут, что в твоем доме прорыв канализации, то ты, наверное, расстроишься. А если правильный мужской журнал сообщит о прорыве в лечении онкологических заболеваний? Определенно должен обрадоваться. Вот мы и спешим тебя обрадовать. Прорыв налицо! Из Швеции бодро рапортуют о том, что успешно испытана новая вакцина против рака легких. Ее давали больным в самой тяжелой, уже неоперабельной стадии этого жуткого заболевания. Как правило, такие люди живут не более года. С помощью вакцины, стимулирующей защитные силы организма в борьбе против опухолей, этот срок удалось значительно увеличить. Кстати, пока еще несмелые, но все более уверенные сообщения поступают об изобретении аналогичных препаратов для борьбы с раком шейки матки и простаты.

Поправлять здоровье у моря первыми придумали древние греки. Деваться-то им было больше некуда. Так что, как только у грека спадала температура и прекращался бред на изумительном древнегреческом языке, больной хрипло кашлял и просил вывезти его на взморье. Там, на берегу, он сидел на песочке, поплевывал в волну и от нечего делать кидал камни в редких пешеходов. Зато домой грек возвращался совершенно здоровым, и его родственники во все горло прославляли талассотерапию. Электронный дуэт Duo505 состоит не из греков, а из австрийцев, но с основами талассотерапии у них все в порядке. Для начала погляди на обложку. Это карта океана. Теперь ложись в ванну, надевай наушники, включай первый трек и начинай выздоравливать. Ты не болен? Ничего страшного. Неспешные, текучие композиции в стиле синтпоп придадут тебе сил, укрепят иммунитет и прибавят уверенности в завтрашнем дне. Дивная пластинка.



Late
Duo505
© Morr Music, 2004

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

Врожденные пороки сердца в ближайшее время можно будет устранять еще до рождения ребенка, прямо в утробе матери. Американские ученые предлагают использовать для этого инъекции стволовых клеток. В проводимых на мышах опытах после одного укола все дефекты тканей «зарастали» почти моментально. До эксперимента над человеком — рукой подать.

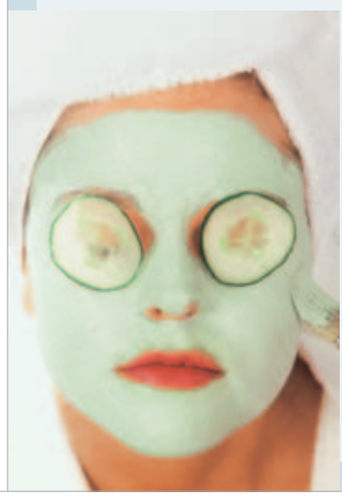
Английские ученые выявили, что при прогнозировании развития диабета первоочередное значение имеет наблюдение за объемом талии пациента. **Дело в том, что именно жировые отложения в области желудка выделяют вещества, нарушающие инсулиновый механизм.** Критический объем талии для мужчин составляет 106 см, для женщин — 89. Сантиметр под рукой?

Если верить шведским ученым, **мобильный телефон может спровоцировать развитие опухолей слуховых нервов.** Однако не торопись выбрасывать свой новый сотовый: негативный эффект наблюдается только при использовании аналоговых аппаратов устаревших моделей, причем в течение более 10 лет.

В медицинских лабораториях Стэндфордского университета **проходит испытание новый силиконовый протез, который призван помочь больным с повреждениями сетчатки глаза.** Полезный эффект нового изобретения достигается за счет электрической стимуляции глазного нерва. Такой прибор позволяет восстанавливать утраченные связи между окончаниями нервных клеток.

ФОТО: RPG/CORBIS

Если бы фильм Джона Ву «Без лица» снимался в 2004 году, он бы уже не рассматривался как фантастический. По уверениям медиков из Кливлендской центральной городской больницы, пересадка лица станет реальностью в самом ближайшем будущем. В качестве доноров тканей будут использоваться умершие люди. Благодарными реципиентами должны стать люди с ожогами и травмами лица. В принципе, к проведению операций все готово уже сейчас и даже получено соответствующее разрешение Минздрава США. Но, как ни странно, несмотря на обилие соответствующих травм и почти стопроцентную гарантию успеха операции, желающих сделать ее пока не наблюдается. Врачи считают, что основная причина отсутствия пациентов — соображения морально-этического плана. Носить на лице кожу умершего человека хочется далеко не каждому.

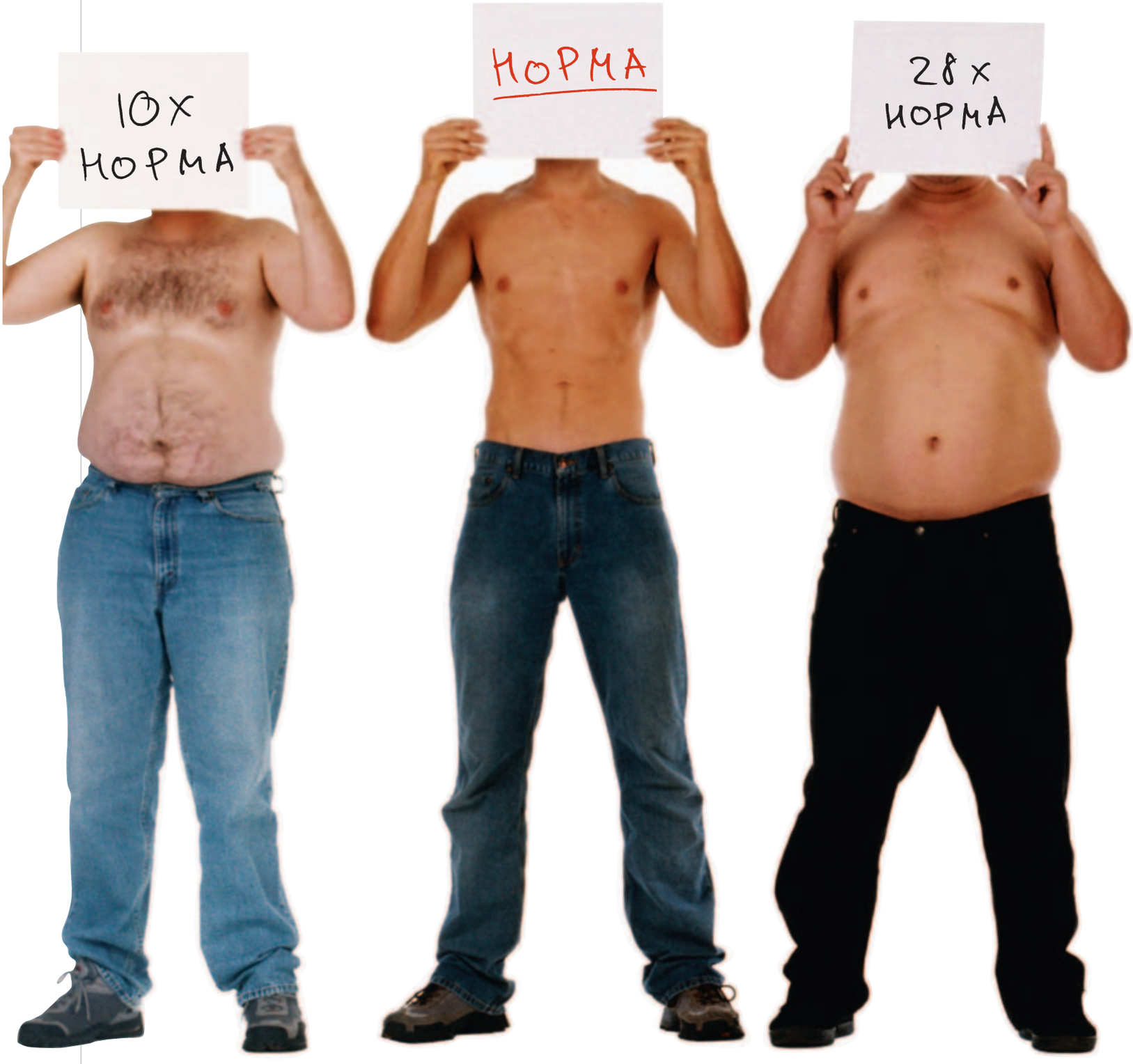


Эксгумация Зорьки прошла на ура

На первый взгляд, медицинские профессии — престижные и уважаемые. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что это не совсем так. Во всяком случае, в первой десятке самых неприятных интеллектуальных профессий, составленной не так давно в США, различным медицинским специализациям уделено аж пять мест. Вот они:

1. Проктолог.
2. Паразитолог.
3. Ветеринар.
4. Инфекционист.
5. Медсестра.

НЕПРОСТИТЕЛЬ



НАЯ СЛАДОСТЬ

Вроде бы все у тебя нормально с памятью. Ты отлично помнишь, как нужно дышать, плавать и никогда не разучишься ездить на велосипеде. Более того, благодаря мышечной памяти ты запросто вернешь себе прежнюю спортивную форму, если уже достигал ее пару лет назад. Тем не менее 20 млн человек в мире находятся на грани заболевания диабетом — просто потому, что их тело забыло, как использовать инсулин.

Невосприимчивость к инсулину не звучит как устрашающий диагноз. ОРЗ и то страшнее — перед глазами сразу возникает что-то острое и респираторное. Даже в больничных листах крайне редко пишут про инсулиновую невосприимчивость. Видимо, потому, что многие начальники совсем невосприимчивы к подобным диагнозам. А зря — ведь пониженная чувствительность к этому гормону похожа на короткое замыкание в системах организма, отвечающих за сжигание и сохранение физиологического топлива — глюкозы. Мотор теряет искру и глохнет.

Норма поведения

Здоровое тело конвертирует еду в энергию. Бутерброд с колбасой, съеденный тобой на завтрак, пройдя через желудок, незамедлительно попадает в тонкий кишечник, где основная его часть, распадаясь, превращается в глюкозу. Дело за малым — поместить ее внутрь каждой изголодавшейся клетки. Но этого не произойдет, пока на сцене не появится инсулин — гормон, вырабатываемый поджелудочной железой. Инсулин быстро распространяется по всему телу, взаимодействуя со своими рецепторами на поверхности нужных клеток. Он же препровождает глюкозу к месту назначения внутри клетки. Если бутерброд, который ты съел на завтрак, был бы в два раза больше и ты заправил бы его не колбасой, а, скажем, клубничным джемом, инсулин справился бы и с этим. Правда, возникший избыток глюкозы придется поместить в печень или жировые клетки. В первом случае она отложится в виде гликогена, и ты используешь его в качестве источника энергии в тренажерном зале. В жировой ткани она осядет в виде триглицеридов, на всякий голодный случай. Благодаря этому средний мужчина может жить не питаясь месяцами.

Инсулин быстро распространяется по всему телу, взаимодействуя со своими рецепторами на поверхности нужных клеток. Он же препровождает глюкозу к месту назначения внутри клетки

Сладкая жизнь

По причинам, которые не всем специалистам до конца понятны, клетки в печени, мышцах и жировых депо со временем могут начать игнорировать инсулин. Если клетка не желает подчиняться инсулину и не пропускает его вместе с молекулой глюкозы внутрь себя, сахар попадает

ФАКТОРЫ РИСКА

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Задумайся над тем, как немного людей обдуманно подходит к выбору своих родителей. Диабет, как и бизнес, подчас дело исключительно семейное, причем независимо от национальной принадлежности. Есть мнение, что в подобном положении дел виноваты и гены. Плюс плохая экология, которая стала синонимом окружающей среды — теперь она окружает нас повсюду.

ЛИШНИЙ ВЕС

Связь между инсулиновой невосприимчивостью и избыточным весом ясна и непоколебима. 85% полных людей имеют к инсулину ту или иную степень резистентности. По мнению некоторых исследователей, жир вырабатывает резистин — вещество, которое не позволяет мышечной ткани полноценно воспринимать инсулин. Чем больше у человека лишнего веса, тем большее количество резистина будет произведено.

НЕПОДВИЖНОСТЬ

Малоподвижный образ жизни также способен внести свою лепту в засахаривание твоего организма. Да и отсутствие регулярных физических упражнений может дурно повлиять на количество свободных жирных кислот в крови и способствовать накоплению внутреннего висцерального жира. И тот и другой факторы являются основными подозреваемыми в деле о возникновении инсулиновой невосприимчивости.

обратно в кровь. Тем самым вновь повышается его уровень, что не может остаться незамеченным для поджелудочной железы: она немедленно реагирует выделением

Если клетка не желает подчиняться инсулину и не пропускает его вместе с молекулой глюкозы внутрь себя, сахар попадает обратно в кровь

еще большего количества инсулина. В конце концов гормону все же удастся распихать все полученное количество глюкозы по своим местам, но на это может потребоваться втрое больше обычного количества гормона. Рано или поздно поджелудочная железа перестает справляться со своей задачей. Сахар не успевает распределяться организмом правильно и начинает нагло вторгаться во всевозможные клетки организма, когда его никто там не ждет. В этом случае врач может уже решительно записать в карту диагноз — диабет II типа.

Первый признак

Невосприимчивость к инсулину и появление его излишков — это всего лишь предшественник диабета, а не болезнь. Тем не менее ничего хорошего в избытке гормонов нет — вспомни германских метательниц ядра. В первую очередь, это дополнительная нагрузка

ПУТЬ НАИМЕНЬШЕГО СОПРОТИВЛЕНИЯ

1 ПИТАТЕЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ

Отныне и во веки веков относись к пропуску завтрака, как к пропуску приема лекарств. В Гарварде целых восемь лет исследователи изучали воздействие утреннего приема пищи на людей. Результат — любителей регулярной утренней овсянки ожирение практически не коснулось. Утренний прием пищи позволяет лучше контролировать приступы голода в течение дня и возможное переедание за обедом.

2 ЛУЧШЕЕ НАЧАЛО ДНЯ

Чашечка кофе поможет прояснить мозги и прочистить рецепторы инсулина. Исследование, проведенное в Швеции, подтвердило прямую зависимость между активностью рецепторов инсулина и потреблением кофе. Каждая выпитая тобой чашка снижает риск возникновения резистентности к инсулину на 16%.

3 ТРЕНИРОВКА ЧУВСТВ

Ряд медицинских исследований показал, что люди, совмещающие грамотное здоровое питание с тренировками на выносливость, улучшили свою чувствительность к инсулину на 20%. Те же, кто просто правильно питался, но отказывался проливать пот во имя борьбы с ожирением, получили почти нулевую отдачу. Что касается тренажерного зала, ученые считают лучшим средством выработки чувствительности к инсулину круговые тренировки — это когда ты делаешь шесть-восемь упражнений подряд без остановки.

4 ИСТИНА В ВИНЕ

Известно, что в странах, где когда-либо вводился сухой закон, наблюдался резкий скачок числа заболеваний диабетом. Медики быстро сделали соответствующие выводы. Полтора бокала вина, выпитых после обеда, незамедлительно понижают уровень инсулина до исходного — то есть до того, что был у тебя до обеда.

5 МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

В борьбе с наступающим диабетом нежирный сыр, йогурт, творог и молоко будут твоими вернейшими союзниками. Люди, употребляющие подобные продукты, на 72% меньше подвержены заболеванию диабетом. Врачи утверждают, что это связано с кальцием, содержащимся в молочных продуктах.

на поджелудочную железу. Инсулин, струящийся без дела по твоему организму, постепенно нарушает работу органов, отвечающих за расщепление и сохранение жиров. В итоге растет уровень триглицеридов, одновременно понижается количество липопротеинов высокой плотности (хорошего холестерина), заставляя печень вырабатывать повышенное количество липопротеинов очень низкой плотности (совсем плохой холестерин). А подобная комбинация является наиважнейшим фактором возникновения болезней сердца, поскольку указывает на то, что коронарные артерии такого организма, скорее всего, забиты всякой дрянью.

Пересмотри и питание: пиво вылей в рот соседу, белый хлеб и проросший картофель с почестями похорони в лесопарковой зоне

Будь на уровне

Ты, наверное, уже завещание собрался составлять? Не спеши. Пока еще не поздно внести в жизнь небольшие коррективы. Рецепт прост: регулярные тренировки, избавление от излишков жира и разумное питание. Причем даже самые незначительные усилия в любой из этих областей дадут весьма ощутимые результаты. Если тебя не радует перспектива слишком сладкой жизни, начни посещать тренажерный зал как минимум три-четыре раза в неделю. Добавь к своему тренировочному расписанию регулярные пробежки по утрам. Пересмотри и питание: пиво вылей в рот соседу, белый хлеб и проросший картофель с почестями похорони в лесопарковой зоне. Кроме того, усилием воли вычеркни из своего лексикона слова «картофель фри» и «гамбургер». Переходи на свежие овощи и фрукты, низкокалорийный сыр и творог, цельнозерновой хлеб. Можешь еще заменить рыбу на нежирную говядину или курятину, а красное вино — на кефир.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Чтобы уточнить свои отношения с инсулином, не обязательно сдавать на анализ кровь. Пройдись по всем пунктам теста и честно ответь на каждый вопрос. Потом подсчитай очки — и ты узнаешь, насколько твой организм любит сахар.

1. У обоих моих родителей был диабет второго типа . . . . . **5** ☐
2. У одного из моих родителей был диабет второго типа . . . . . **4** ☐
3. Я не могу снизить свой вес, даже если тренируюсь и сижу на диете . . **1** ☐
4. Я употребляю фаст-фуд и полуфабрикаты дважды и более в неделю . . . . . **2** ☐
5. Мой вес на 5-10 кг выше оптимального . . . . . **3** ☐
6. Мой вес на 15 кг выше идеального . . . . . **5** ☐
7. Вибрация от моего храпа включает автосигнализацию машин, стоящих не далее 50 м от моего подъезда . . **1** ☐
8. Я очень сильно и часто устаю — особенно когда ем . . . . . **1** ☐
9. Я начал лысеть раньше 35 лет . . **1** ☐
10. Я — старик, по крайней мере в глазах тех, кому меньше 45 лет . . **2** ☐
11. У меня пониженный уровень тестостерона: либидо не найти днем с огнем . . . . . **1** ☐
12. Мое кровяное давление выше 130/85 . . . . . **3** ☐
13. Моя талия не меньше 90 см в обхвате . . . . . **4** ☐
14. У меня были заболевания сердечно-сосудистой системы . . . . . **3** ☐

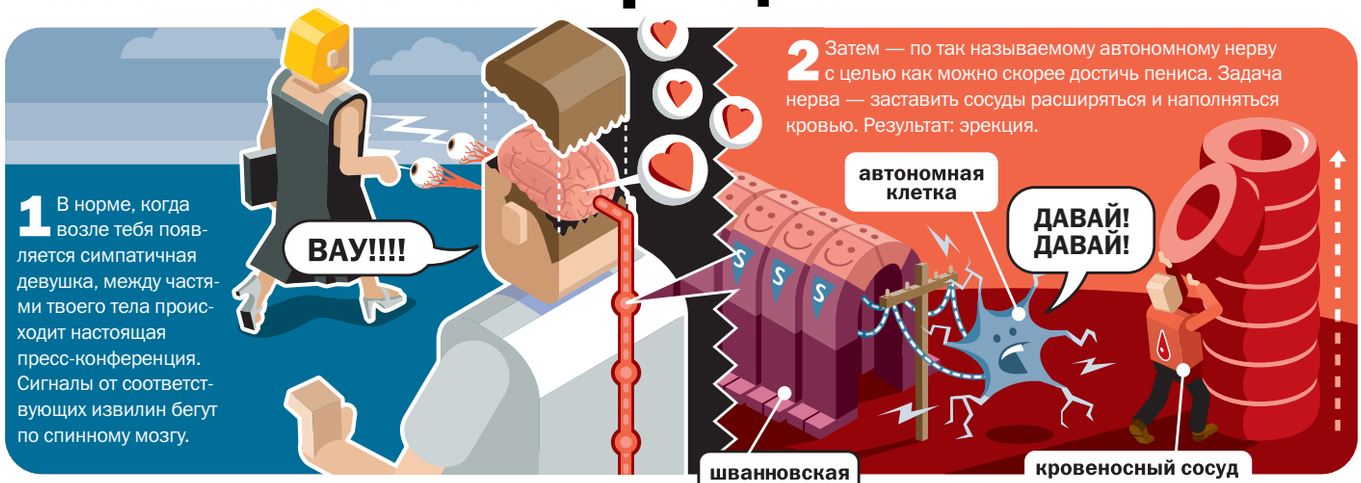
РЕЗУЛЬТАТЫ

0-5 ОЧКОВ: низкий риск возникновения невосприимчивости к инсулину. Продолжай в том же духе — и ты доживешь в достатке и счастье до глубокой старости. А может, и дольше.
6-9 ОЧКОВ: средний риск. Неплохо бы сделать анализ на сахар. На всякий случай — чтобы не волноваться зря.
10-13 ОЧКОВ: высокий риск. Тут уже не до шуток. Ты в числе кандидатов на приобретение инсулиновой невосприимчивости. Навести доктора и начинай работать над собой.
БОЛЕЕ 14: крайне высокий риск. Немедленно к эндокринологу!

ФОТО: NICK CADILLICCHIO; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: XPLANE

ДИАБЕТ БЕЗБРАЧИЯ

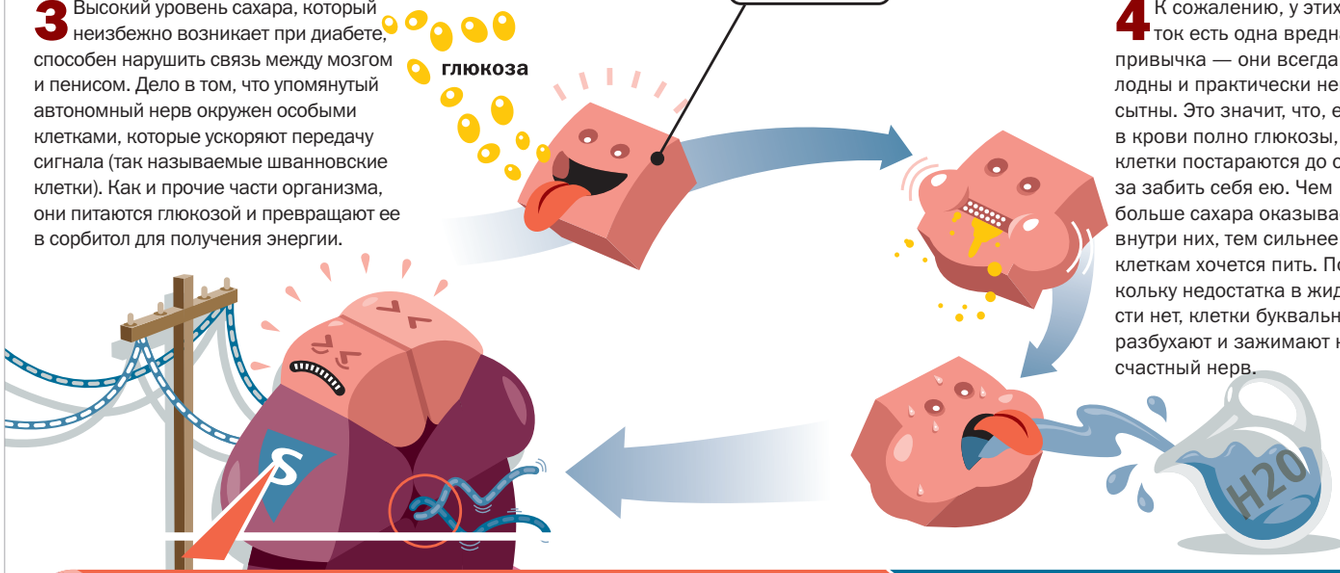
Как избавиться от эрекции



1 В норме, когда возле тебя появляется симпатичная девушка, между частями твоего тела происходит настоящая пресс-конференция. Сигналы от соответствующих извилин бегут по спинному мозгу.

2 Затем — по так называемому автономному нерву с целью как можно скорее достичь пениса. Задача нерва — заставить сосуды расширяться и наполняться кровью. Результат: эрекция.

3 Высокий уровень сахара, который неизбежно возникает при диабете, способен нарушить связь между мозгом и пенисом. Дело в том, что упомянутый автономный нерв окружен особыми клетками, которые ускоряют передачу сигнала (так называемые шванновские клетки). Как и прочие части организма, они питаются глюкозой и превращают ее в сорбитол для получения энергии.

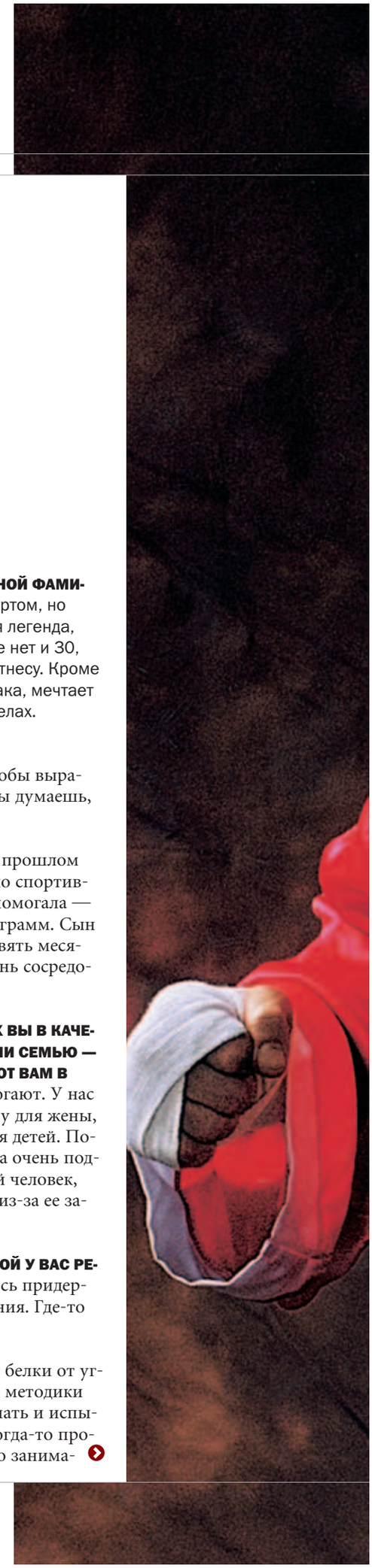


4 К сожалению, у этих клеток есть одна вредная привычка — они всегда голодны и практически ненасытны. Это значит, что, если в крови полно глюкозы, клетки постараются до отказа забить себя ею. Чем больше сахара оказывается внутри них, тем сильнее клеткам хочется пить. Поскольку недостатка в жидкости нет, клетки буквально разбухают и зажимают несчастный нерв.

5 Между располневшими клетками нерв чувствует себя неважно. Ему уже не до секса. Убеждать сосуды расширяться и качать кровь не хватает сил. В дальнейшем постоянный прессинг может привести к гибели нерва. Процесс это долгий — от 10 до 20 лет — однако, если не принять меры по снижению уровня сахара, результат неизбежен. МН

НОУ-ХАУ Дмитрия Яшанькина

ВОТ ПЕРЕДО МНОЙ СИДИТ ЧЕЛОВЕК С ХОРОШЕЙ БЛАГОЗВУЧНОЙ ФАМИЛИЕЙ, который сделал фитнес не только профессией и спортом, но и образом жизни. В соревновательных кругах он — живая легенда, примерно как Джон Леннон, если бы тот был жив. Ему еще нет и 30, а он уже чемпион России, Европы и мира по мужскому фитнесу. Кроме того, он танцор, парикмахер, поклонник Ремарка и Спартака, мечтает попасть в ящик и находит свое счастье в детях и добрых делах.



ДМИТРИЙ, ОЗВУЧЬТЕ ДЛЯ НАЧАЛА ВСЕ ВАШИ РЕГАЛИИ, ВДРУГ КТО НЕ В КУРСЕ! С самого начала? Я начал с культуризма и даже кое-чего достиг — на чемпионате Москвы среди мужчин занял второе место. Но там я все время был вторым, поскольку в культуризме нужна масса, а я обычно был сухой, но худой очень. Когда появился мужской фитнес в России, я начал выступать там и вскоре стал чемпионом России, тогда же, в 2000 году, в Германии стал чемпионом мира, а в 2001-м выиграл титул Mr. Universe по версии WFF — Международной федерации фитнеса. В 2004 году снова стал чемпионом России.

СКОЛЬКО ВСЕГО ВРЕМЕНИ ВЫ ОТДАЛИ СПОРТУ — В ГОДАХ? Всего? Ну, если брать штангу — с восьми лет!

НАЧИНАЛИ СО ШТАНГИ, С ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ? Да, начинал с тяжелой атлетики, качать мышцы стал с 13 лет, то есть тренируюсь уже порядка 14 лет.

А ЧТО ПРИВЕЛО ВАС В СПОРТ? Отец. Он сам культурист, чемпион России по ветеранам, у него много разных титулов, он заслуженный мастер спорта. Просто привел в зал за ручку, но, наверное, в том возрасте, когда я еще этого не помнил.

А ЧЕМ КРОМЕ ФИТНЕСА ЗАНИМАЛИСЬ? О ВАС ВЕДЬ ХОДЯТ ЛЕГЕНДЫ... Ну, занимался, например, современным балетом. Больше увлекался, конечно, чем серьезно занимался, но все-таки целых три года у себя в Димитровграде был артистом балета. Конечно, классического хореографического образования у меня нет, но я всегда стремился к тому, чтобы выразить телом свои мысли. Показать, что ты думаешь, именно в движении.

У ВАС ЕСТЬ СЕМЬЯ? Да, есть. Моя жена в прошлом мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике. Она мне очень много помогала — как раз в постановке произвольных программ. Сын у меня родился, сейчас ему уже год и девять месяцев. А теперь ждем и второго сына. Очень сосредоточенно ждем.

ГОВОРЯТ, ГОД НАЗАД НА СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫ В КАЧЕСТВЕ ВАШЕГО ТРЕНЕРА В АНКЕТЕ ЗАПИСАЛИ СЕМЬЮ — ЖЕНУ И СЫНА. НАСКОЛЬКО ОНИ ПОМОГАЮТ ВАМ В СПОРТЕ И ЖИЗНИ ВООБЩЕ? Во всем помогают. У нас очень большая любовь в семье — я живу для жены, она живет для меня, и мы оба живем для детей. Получается настоящая идиллия. Меня жена очень поддерживает, она необыкновенно сильный человек, у нее очень сильный характер, видимо, из-за ее занятий спортом.

А ЧТО СКАЖЕТЕ В СМЫСЛЕ ПИТАНИЯ? КАКОЙ У ВАС РЕЖИМ? В обычное время я просто стараюсь придерживаться нормального, здорового питания. Где-то раздельного, по настроению.

ЧТО ОТ ЧЕГО ОТДЕЛЯЕТЕ? Мясо от костей, белки от углеводов, если по-простому. Есть разные методики питания, которые я всегда старался изучать и испытывать на себе. Постился одно время, когда-то просто на овощах сидел. А так, когда просто занима-

НОУ-ХАУ Дмитрия Яшанькина

юсь — не набираю и не сбрасываю вес, у меня четыре приема пищи. В среднем каждый из них — это кусок куриной грудки весом 150-200 г и 50-70 г риса, немного овощей. То есть не ограничиваю себя ни в чем. Ну, сладкое исключаю, жирное — блины там, пирожки. Я их не люблю.

А ЖЕНА ВАША БЛИНЫ НЕ ГОТОВИТ? Очень редко и только по настроению, когда очень уж хочется. Были эксперименты — делали из протеинового порошка блины, без масла, без всего. Из спортивного питания делали пиццу, тоже забавно.

ДЛЯ ВАС ФИТНЕС — ЭТО ПРОФЕССИЯ. ТРЕНИРОВКИ ПОСТОЯННЫЕ ИЛИ ВЫ ГОТОВИТЕСЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО К ВАЖНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ? Есть базовые периоды, есть восстановительные, есть соревновательный период, когда ты работаешь на рельеф, добавляешь аэробику. Я все четко рассчитываю и расписываю. Не бывает так, чтобы ты тренировался по желанию: захотел — покачался, захотел — нет. То есть все профессионально, расписано от и до, каждое упражнение, каждый повтор.

МЫ СЛЫШАЛИ, ЧТО ВЫ ЕЩЕ И СТИЛИСТ ПО ПРИЧЕСКАМ? Не то чтобы стилист, было такое хобби, я увлекался немного. Отец меня всегда стриг, а я на своих братьях учился. И научился так, что, когда приехал на соревнования в Москву в 1995 году, сначала постриг одного спортсмена, потом другого и в итоге стал стричь всю команду Москвы.

ВЫ УЖЕ ДОБИЛИСЬ МНОГОГО, КАКОВЫ ДАЛЬНЕЙШИЕ ПЛАНЫ НА ЖИЗНЬ? Хочется попасть в ящик! Мне тут предложили вести рубрику по телевидению, показывать упражнения. Хочется еще победить на чемпионате мира, не для титула, а чтобы лучше слушали, когда доберусь до микрофона. Для этого, конечно, нужно еще много учиться. Прежде всего учиться говорить. Хотелось бы открыть свой зал, свою спортивную школу, имени Яшанькина, наверное.

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ ЧИТАТЬ. КАКИЕ У ВАС ПРЕДПОЧТЕНИЯ? Перед соревнованиями я читал Ремарка, о концлагерях. Я должен был съедать в день килограмм куриных грудок и 50 г риса, плюс, может быть, один помидор и одно яблочко. Вроде бы это немного очень: ты все это можешь съесть мгновенно, а приходится делить на шесть раз и понемногу клевать. Но когда ты читаешь, что люди умудрялись жить и бороться, имея один кусочек хлеба на весь день, ты понимаешь, что разница огромная и на самом деле ты должен жить и радоваться. А последнее, что я читал, это «Спартак» Джованьоли. Спартак вообще мой любимый герой. Удивительный парень — собрать такое количество людей и за собой повести, это надо обладать необыкновенным даром. Я не могу своего приятеля заставить прийти в зал, а Спартак повел за собой легионы, которые были готовы умереть за него. Великий человек. МН

ЯСНОВИДЕНИЕ ЯШАНЬКИНА

1. Люби своих близких.
2. Занимайся спортом — любым спортом, не обязательно в тренажерном зале. Просто я считаю, что фитнес — это самый доступный и безопасный вид физкультуры.
3. Питайся правильно. Многие болезни, как мне кажется, возникают именно от неправильного питания. Здоровые люди намного добрее и отзывчивее.
4. Уделяй больше внимания детям, если они у тебя есть. Если нет, заведи их как можно быстрее. Создай им условия для нормального существования.
5. Я не люблю, когда мне врут или кривят душой. Будь прямодушнее. Это не всегда приятно, но зато правильно.

ФОТО: ОЛЬГА ХАБАРОВА

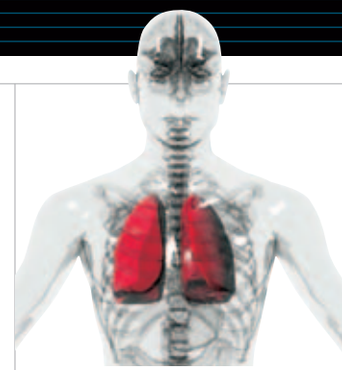
товар сертифицирован
Old Spice
ПОЕХАЛИ!
Aqua Energy
Новый аромат Old Spice
Old Spice
Всегда на пределе

РАЦИОН

Зависть — плохое чувство. Выражаясь умными словами, деструктивное. Однако иногда и от нее бывает польза. Вот, например, американцы и часть европейцев жутко завидовали жителям средиземноморских стран: почему, мол, они гораздо реже страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в том числе атеросклерозом. В итоге американские ученые под эгидой Управления по лекарствам и пищевым продуктам покопались в сути вопроса и выяснили, что все дело в средиземноморской кухне. Регулярное употребление в пищу продуктов, содержащих оливковое масло, снижает вероятность развития атеросклероза и сопутствующих заболеваний. Даже простой переход со сливочного масла, используемого при готовке, на оливковое уменьшает соответствующие риски в два раза. Так что, выходит, замена масла необходима не только твоему автомобилю.

Настоятельно рекомендую слушать этот диск при условии, что у тебя хорошее настроение. То есть такое хорошее, что испортить его не может ничто. И как только ты почувствуешь, что чего-то тебе для полного счастья не хватает, знай: сейчас самое время послушать диск американского певца по имени Uncle Kracker. Эта музыка — гибрид рока, кантри и соула — средоточие самых позитивных эмоций. Общий саунд альбома сочен, как зелень, заправленная оливковым маслом. Аранжировки источают аромат куриных грудок. Мелодии просты, как хлеб с отрубями. Слова берут за душу, как рис с овощами. Ритм-секция крепка, как твоя нижняя челюсть. В общем, народным мудростям особо не доверяй. Это я о том, что аппетит приходит во время еды. Вовсе не всегда так происходит. Не веришь — послушай упомянутую пластинку. Изойдешь слюной, как собака Павлова.

SeventyTwo&Sunny
Uncle Kracker
© Lava Rec., 2004



Русская традиция требует обязательного заедания выпитой водки квашеной капустой. Китайские ученые рекомендуют употреблять этот овощ еще и после кратковременных сеансов приобщения к другим вредным привычкам. Например, после выкуренной сигареты. В ходе проведенных в Шанхае исследований было однозначно установлено, что в белокочанной капусте, а также в брокколи содержится огромное количество веществ, обладающих противораковым действием — изотиоцианатов. Эти вещества имеют свойства антиоксидантов. У людей, в организме которых обнаруживаются изотиоцианаты, риск рака легких уменьшается на 36%. Впрочем, если учесть, что курение увеличивает этот риск аж в 10 раз, полезный эффект от употребления капусты получается сугубо номинальным. Но в совокупности с отказом от сигарет результат может оказаться сногсшибательным.

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

Неумеренное потребление мяса может спровоцировать развитие сахарного диабета, установили исследователи американского медицинского колледжа «Симонс». При этом абсолютно не имеет значения, какого вида мясо и как оно приготовлено. Впору прислушаться к Прокофьеву и от любви к мясу переходить к любви к трем апельсинам.

Новая пищевая добавка для понижения уровня холестерина в крови изобретена в Университете Небраски. В ее состав входят говяжий жир и соевые компоненты. **Подопытные крысы, на которых длительное время испытывалась новинка, продемонстрировали завидное качество крови.** На очереди испытания на людях.

Число болезнетворных бактерий и грибков в минеральных водах, согласно результатам проведенного в Голландии исследования, **гораздо выше, чем даже в обычной воде из-под крана.** Это значительно снижает эффект минеральных солей и ионов, ради которых, собственно, и пьется минералка. Весьма печальный факт.

Тщательное и длительное пережевывание жевательной резинки значительно увеличивает риск заболеваний пародонта. К такому выводу пришли вездесущие финские ученые. Одновременно с кариесом жвачка (если она без сахара) тоже, конечно, борется, но, чтобы добиться положительного эффекта и не повредить десны, жевать ее нужно не более 10-15 минут после еды. Потом соответственно выплюнуть.

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD, RPG/CORBIS, EAST NEWS/SPL

Прежде чем капитулировать, пятно необходимо посыпать солью...

Историческая борьба красного и белого началась задолго до октября 1917-го. Первоначально эти два цвета столкнулись на винной арене. И до сих пор свои верные поклонники остаются и у белых, и красных вин. Но если верить результатам исследований чилийских ученых, белым скоро придется сдать позиции. В результате многолетних наблюдений было установлено, что красное вино незначительно, но статистически достоверно снижает вероятность развития рака, тогда как белое точно так же незначительно и не менее достоверно эту вероятность повышает. Насчет красных вин все понятно: давно известно, что в них содержатся антиоксиданты. А вот секрет канцерогенности белых пока не раскрыт.

Фруктовые соки — жутко полезная вещь, но только если тебе больше 18 лет. Мы надеемся, что это так, и потому следующие дозировки, рекомендованные американской Академией педиатрии, ты будешь активно применять по отношению к своему чаду — во избежание поноса, вздутия живота и разрушения зубов:

В возрасте до 1 года	Употребление соков лучше исключить
От 1 до 6 лет	Не более 170 г в сутки
От 6 до 18 лет	Не более 340 г в сутки
От 18 лет	Практически неограниченно, но только не в вечернее и ночное время

Тягу к фруктам, которая не укладывается в вышеприведенные нормы, рекомендуется удовлетворять путем поглощения не соков, а цельного продукта.

ГОРНОЛЫЖНЫЕ КУРОРТЫ МАГНИТКИ
АБЗАКОВО и МЕТАЛЛУРГ-МАГНИТОГОРСК (озеро Банное)
ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО "МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ"
• перепад высот до 450 м
• длина трасс от 170 до 2500 м
• трасса «хаф-пайп»
• системы искусственного заснеживания
• 2 аквапарка
• оздоровление и комфортное размещение
Тел.: (3519) 24-90-85, 25-44-65 http://bannoe.mmk.ru
(3519) 25-93-00, 25-93-01 www.abzakovo.ru

Выбор съесть!

Если ты еще не успел обзавестись личным поваром и диетологом, а есть все равно хочется регулярно и с минимальным ущербом для здоровья — учись выбирать из того, что дают в супермаркетах, барах и прочих общепитах. Без правильных советов мы тебя, естественно, не оставим. Но и объять гастрономическое необъятное нам не по силам. Поэтому ограничимся несколькими примерами и произведем сравнительный анализ самых распространенных блюд и напитков.

Текст: **Роман Старов**

Конечно, скрупулезный подсчет калорий в собственном рационе — штука полезная. Но для правильного питания этого явно недостаточно. Только не расстраивай маму в том смысле, что морковь с протертой черной смородиной, которую ты употреблял в детстве, была бесполезна. По секрету: витамин А без жиров организмом не усваивается. То есть ту же морковку и смородину надо было бы заправить майонезом или сметаной. Во времена твоего розового детства люди вообще о многом еще не догадывались. Кстати, и до сих пор диетически озабоченный человек далеко не всегда может грамотно обосновать свой выбор. В том числе и потому, что, по мнению специалистов, в организме современного человека существенно нарушен баланс калия (суточный минимум — 3500 мг) и натрия. От этого организм теряется и не знает, что ему предпринять. Ну что же, теперь можешь тихо ликовать. Мы не поленились сравнить популярные продукты питания по самым разнообразным параметрам. Вот что из этого получилось.

ЕШЬ ЭТО...	А НЕ ЭТО...
БЕКОН **На ломтик (ок. 20 г):** 42 ккал, 3 г белка, 0 г углеводов, 3 г жиров (1 г насыщенных), 0 г клетчатки, 192 мг натрия, 381 мг калия	**ГОВЯЖЬЯ СОСИСКА** **На штуку (ок. 40 г):** 90 ккал, 4 г белка, 0,32 г углеводов, 8 г жиров (2,8 г насыщенных), 0 г клетчатки, 201 мг натрия, 250 мг калия

У бекона — жуткая репутация. С точки зрения адептов брокколи и тофу — вполне оправданная. Но если ты не принадлежишь к экстремальным вегетарианцам, то выбор между ним и сосиской не столь очевиден, как кажется. Особенно если учитывать, что из поджаренного до прозрачности бекона уходит значительная часть жира, а вместе с ним и калорий. Сосиска с нажитым жиром растается куда неохотнее. К тому же далеко не всякий производитель честно признается, что именно он добавлял в сосиску для улучшения ее вкусовых качеств.

ФОТО: JOHN MANNO

ЕШЬ ЭТО...	А НЕ ЭТО...
ХЛОПЬЯ/МЮСЛИ С ЙОГУРТОМ (1,5%) **На 100 г:** 51 ккал, 5 г белков, 1,5 г жиров (0,4 г насыщенных), 4,8 г углеводов, 0 г клетчатки, 80 мг натрия, 265 мг калия	**ХЛОПЬЯ/МЮСЛИ С МОЛОКОМ (1,5%)** **На 100 г:** 44 ккал, 2,9 белков, 1,5 жиров (0,3 г насыщенных), 5,5 г углеводов, 0 г клетчатки, 58 мг натрия, 156 мг калия

Хлопья или мюсли — источник клетчатки и углеводов. Они настолько различны по своему составу, что мы не стали их включать в расчеты. К тому же подробное описание всех их достоинств есть на любой упаковке. Совершенно бесспорно следующее: ежедневно твоим костям, зубам и прочим органам необходимо не менее 1000 мг кальция. В 100 г молока его не более 200 мг, в йогурте — до 400. Не говоря уж о том, что в йогурте больше витаминов группы В и заметно меньше трудноусвояемой лактозы (молочного сахара), которая нередко становится причиной пищевой аллергии. Впрочем, преимущества йогурта очевидны лишь в том случае, если он натуральный. Сахар и другие подсластители заметно ухудшают усвоение кальция организмом.

ЯЙЦО ПАШОТ **На 1 шт.:** 24 ккал, 6 г белков, 0 г углеводов, 5 г жиров (1,6 г насыщенных), 147 мг натрия, 120 мг калия	**ЯИЧНИЦА** **Из одного яйца:** 101 ккал, 7 г белков, 1 г углеводов, 10 г жиров (2 г насыщенных), 171 мг натрия, 126 мг калия

Изжарить яичницу без масла — невозможно. Не солить — тоже. Отсюда и лишние калории, и натрий. Яйца пашот варят в воде с уксусом. Соли можно вовсе не добавлять.

ЕШЬ ЭТО...	А НЕ ЭТО...
КАША ОВСЯНАЯ **На 200 г:** 204 ккал, 6,4 г белков, 8,2 г жиров (1,5 г насыщенных), 28,4 г углеводов, 6 г клетчатки, 10 мг натрия, 362 мг калия	**КАША МАННАЯ** **На 200 г:** 196 ккал, 6 г белков, 6,4 г жиров (1,5 г насыщенных), 30,6 г углеводов, 3 г клетчатки, 5 мг натрия, 211 мг калия

Дневная норма клетчатки — 30-35 г. В тарелке овсяной каши содержится треть от нормы. Кроме того, овсянка куда эффективнее манки обволакивает слизистую оболочку желудка, защищая ее от вредных воздействий в течение дня, и абсорбирует токсичные шлаки в кишечнике. Витаминов группы В в овсянке вдвое больше, чем в манке.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ **На упаковку (30 г):** 152 ккал, 2 г белков, 15 г углеводов, 10 г жиров (3 г насыщенных), 1 г клетчатки, 115 мг натрия, 139 мг калия	**КАРТОФЕЛЬ ФРИ** **На порцию (90 г):** 270 ккал, 3 г белков, 34 г углеводов, 13 г жиров (3 г насыщенных), 4 г клетчатки, 115 мг натрия, 420 мг калия

В данном случае размер имеет значение. Картошка — тот же наркотик: пока не съешь всю, не успокоишься. В самом маленьком пакетике чипсов 20-30 г. Самая маленькая порция картошки фри в империи фаст-фуда — 90 г. Помимо всего прочего в процессе приготовления ломтики картофеля фри впитывают в себя гораздо больше жиров. Причем жиры эти никуда не деваются, поскольку картошку ты ешь с пылу с жару. Что касается чипсов, то там часть жира остается на пакете. Лишняя соль тоже оседает на донышке.

ЕШЬ ЭТО...	А НЕ ЭТО...
ШАУРМА В ЛАВАШЕ **На порцию:** 300 ккал, 32 г белков, 10 г углеводов, 23 г жиров (8 г насыщенных), 9 г клетчатки, 1400 мг натрия, 270 мг калия	**СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ** **На порцию:** 476 ккал, 30 г белков, 52 г углеводов, 16 г жиров (7 г насыщенных), 3 г клетчатки, 1300 мг натрия, 290 мг калия

В случае с сэндвичем ты съедаешь почти полбатона хлеба, который нисколько не улучшает пищеварение, да еще и лишних калорий прибавляет. В лаваше калорий меньше, а клетчатки, наоборот, больше.

ПЕЧЕНАЯ КАРТОШКА **На среднюю картофелину:** 161 ккал, 4 г белков, 37 г углеводов, 0 г жиров, 4 г клетчатки, 17 мг натрия	**РИС С ОВОЩАМИ** **На порцию (1 пиала):** 220 ккал, 5 г белков, 44 г углеводов, 4 г жиров (2 г насыщенных), 8 г клетчатки, 820 мг натрия

Картошка запекается сама по себе. Рис с овощами без масла и специй может есть только очень стойкий йог. Если тебе кажется, что в картошке на хватает клетчатки, ешь ее вместе с кожурой.

ШВЕЙЦАРСКИЙ СЫР **На 30 г:** 108 ккал, 8 г белков, 2 г углеводов, 8 г жиров (5 г насыщенных), 0 г клетчатки, 54 мг натрия	**ЧЕДДЕР** **На 30 г:** 114 ккал, 7 г белков, 0 г углеводов, 9 г жиров (6 г насыщенных), 0 г клетчатки, 176 мг натрия

Что касается натрия — видишь сам. В чеддере соли в 3 раза больше. Один кусочек любого из этих сыров — это не приговор, но когда ты регулярно используешь его в качестве добавки к сэндвичу, могут возникнуть проблемы.

ЕШЬ ЭТО...	А НЕ ЭТО...
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ **На 200 г:** 62 ккал, 1,8 г белков, 4,2 г жиров (0,6 насыщенных), 6,2 г углеводов, 175 мг натрия, 600 мг калия	**СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ** **На 200 г:** 76 ккал, 2,2 г белков, 3,4 г жиров (0,7 насыщенных), 9,2 г углеводов, 175 мг натрия, 650 мг калия

По причине зимы сейчас в цене витамины. Тепловая обработка их убивает. Чем мельче порублены овощи — тем хуже. Потери витамина С в ингредиентах щей — около 40%, в супе-пюре — 60% и более. С прочими витаминами дело обстоит примерно так же.

ПОПКОРН (СОЛЕНЫЙ) **Большая порция:** 550 ккал, 10 г белков, 63 г углеводов, 31 г жиров (5 г насыщенных), 11 г клетчатки, 972 мг натрия, 267 мг калия	**КУКУРУЗНЫЕ ЧИПСЫ** **На порцию (6-8 шт.):** 608 ккал, 17 г белков, 60 г углеводов, 34 г жиров (14 насыщенных), 2 г клетчатки, 1736 мг натрия, 412 мг калия

Семечки — декаданс, вульгаризм и полный отстой. Кино нынче ассоциируется с попкорном и начос. Безусловный плюс попкорна в том, что им можно поделиться с подругой, рассыпать по полу и кинуть горсть в надоедливого соседа. Безусловные минусы начос: скорее всего, ты съешь их сам и в результате получишь в три раза больше насыщенных жиров и превысишь минимальную ежедневную дозу натрия.

ЛОСОСЬ НА ГРИЛЕ **На 90 г:** 175 ккал, 19 г белков, 0 г углеводов, 11 г жиров (2 г насыщенных), 0 г клетчатки, 52 мг натрия, 318 мг калия	**КУРИНАЯ ГРУДКА НА ГРИЛЕ** **На 90 г:** 142 ккал, 27 г белков, 0 г углеводов, 3 г жиров (1 г насыщенных), 0 г клетчатки, 64 мг натрия, 220 мг калия

В лососе больше калорий, больше жира, меньше белка, да и поборники вегетарианства относятся к нему куда трепетнее, чем к бройлеру. Естественно, в лососе полно жирных кислот омега-3 — антиоксидантов, которые не только нейтрализуют негативное действие прочих жиров, но и способствуют очищению сосудов от холестериновых бляшек.

СПАГЕТТИ БОЛОНЬЕЗЕ **На 30 г:** 54 ккал, 8 г белка, 0 углеводов, 2 г жира (1 г насыщенный), 0 г клетчатки, 24 мг натрия, 80 мг калия	**ПИЦЦА «ПЕППЕРОНИ»** **На 30 г:** 130 ккал, 6 г белков, 11 г жиров (4-5 г насыщенных), 0 г клетчатки, 501 г натрия, 75 мг калия

Солоновата пицца Пепперони. И жирновата. Вот и весь секрет. В любом случае, чем больше помидоров в топпинге (верхнем слое начинки) — тем полезнее для организма. Кстати, голландские ученые недавно обнаружили, что ликопен лучше усваивается организмом, когда съеденные помидоры подвергались тепловой обработке, а не были сырыми.

ПЕЙ ЭТО...	А НЕ ЭТО...
ТОМАТНЫЙ СОК **На 250 мл:** 53 ккал, 1 г белков, 11 г углеводов, 0 г жиров, 2 г клетчатки, 169 мг натрия, 790 мг калия	**АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК** **На 250 мл:** 109 ккал, 2 г белков, 25 г углеводов, 1 г жиров, 1 г клетчатки, 62 мг натрия, 420 мг калия

По правде сказать, оба сока хороши и полезны. И витамина С в них много, и микроэлементов. Но в томатном соке есть еще и вышеупомянутый ликопен. Кстати, он не только поддерживает в рабочем режиме твою простату, но и заботится о сердечно-сосудистой системе.

КРАСНОЕ ВИНО **На 100 г:** 74 ккал, 0 г белков, 2 г углеводов, 0 г жиров, 0 г клетчатки, 5 мг натрия	**БЕЛОЕ ВИНО** **На 100 г:** 70 ккал, 0 г белков, 1 г углеводов, 0 г жиров, 0 г клетчатки, 5 мг натрия

Красное вино лучше белого, поскольку в нем больше антиоксидантов. Вот, собственно, и все.

ПЕЙ ЭТО...	А НЕ ЭТО...
ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ **На 100 г сухой заварки:** 141 ккал, 20 г белков, 5,1 г жиров (0 г насыщенных), 4 г клетчатки, 120 мг натрия, 2480 мг калия	**ЧЕРНЫЙ ЧАЙ** **На 100 г сухой заварки:** 141 ккал, 20 г белков, 5,1 г жиров (0 г насыщенных), 4 г клетчатки, 120 мг натрия, 2480 мг калия

Возбуждающих веществ — кофеина, теобромина, теофиллина — в зеленом чае столько же, сколько и в черном. Но есть в зеленом чае и много флавоноидов, которые укрепляют стенки сосудов, способствуют уменьшению уровня вредного холестерина в крови и препятствуют развитию раковых заболеваний. Эксперты Центра исследований рака в Японии в течение десяти лет обследовали 9000 человек и обнаружили, что те, кто пил по 9-10 чашек зеленого чая в день, жили в среднем на пять-семь лет дольше тех, кто употреблял менее трех чашек. Правда, в конце концов умерли и те и другие. И многие ученые из Японии тоже умерли. Но ты ни о чем таком не волнуйся. Зеленый чай в любом случае гораздо полезнее черного. МН

Живое мясо

Фарш невозможно провернуть назад. Отнесем это к его недостаткам, тем более что их совсем немного. По правде сказать, их вообще нет. Ибо фарш — гениальное изобретение для в меру ленивого и в меру упорного человека. Фарш способен сделать многих жителей планеты по-настоящему счастливыми. Поэтому поговорим лучше о его достоинствах: их список занимает не одну страницу.

Текст: **Роман Старов**

БДИ

Проще, конечно, купить готовый фарш или попросить продавца пропустить через мясорубку приглянувшийся кусок, но даже британские эксперты в области здорового питания советуют не полагаться на кристальную честность мясников (об отечественных иллюзионистах даже и говорить не станем). Надежнее всего самому купить баранью ногу, говяжий филей или куриную/индюшачью грудку и не поленится пропустить через мясорубку или фудпроцессор.

ПРИЛОЖИ РУКИ

Ручная мясорубка — самый простой и надежный агрегат (главное, чтобы нож стоял правильно — режущими плоскостями к решетке). Удали с мяса жир и пленки, порежь на кусочки, засовывай в жерло и крути, чуть приминая пальцем. Фудпроцессор тоже годится, но здесь есть шанс перестараться. Из слишком мелко порубленного мяса получатся сухие и жесткие гамбургеры.

ПОПАДИ В ЦВЕТ

Говядина для фарша должна быть ярко-красной, баранина темно-розовой, птица — кремовой. Избегай мяса с сероватым и тем более зеленоватым оттенком. Ну и, естественно, чем белее фарш, тем больше в нем жира.

В сущности, его можно просто бросить на сковороду с луком (соль, перец по вкусу). Пять минут — и кушать подано. Смотри, не обожги язык. Слишком просто? Можно усложнить. Как бы то ни было, даже для создания куда более замысловатых произведений кулинарного искусства из фарша нет необходимости сутками торчать на кухне. Мусака, спагетти болоньезе, шепердс пай (картофельная запеканка), фрикадельки, начинки для пиццы и пирогов из любого теста... Не говоря уж о гамбургерах. То есть котлетах, по-нашему. Впрочем, здесь не обошлось без путаницы. И по сей день около 10% американцев вполне искренне считают, что своим названием hamburger обязан ветчине (ham), хотя и не могут объяснить, при чем тут вообще ветчина. Правильный ответ: в начале XIX века эмигранты из Германии начали кормить жителей Штатов рублеными говяжьими бифштексами по-гамбургски.

Впрочем, вернемся к фаршу. Мясной и куриный/индюшачий — это высококачественные белки (строительный материал для мышц), витамины, железо, цинк и прочие полезные микроэлементы. Недобрая репутация фарша — повышенное содержание жира — основана лишь на недобросовестности производителей и продавцов. Вопрос: «Есть или не есть фарш?» — даже не стоит. Проблема в том, как правильно его выбрать и вкусно приготовить. Об этом и поговорим.

НЕ ТОМИ
Если ты все же купил готовый фарш в поддоне, накрытом полиэтиленовой пленкой, выпусти его на волю, как только придешь домой. Дай подышать, иначе он начнет покрываться слизью. Фарш в вакуумной упаковке (увы, он редко бывает хорошего качества) вскрывай непосредственно перед приготовлением. Если кулинарный подвиг откладывается, положи свежий фарш в кастрюлю или миску и ставь в холодильник, подальше от остальных продуктов. Фарш охотно впитывает все посторонние запахи.

НЕ ТЯНИ
Свежий фарш лучше готовить в день покупки. В крайнем случае на следующий день. Если рубишь собственноручно, учти: в процессе рубки мясо сильно разогревается. Если не использовать его в течение четырех часов — теряет вкусовые качества и питательные свойства. Избежать этого можно, бросив его в морозилку. Там фарш может храниться до полугода.

ЧТОБЫ СЛИПЛОСЬ
Если собираешься делать гамбургеры, котлеты или фрикадельки, добавь в фарш взбитые яйца или размоченный хлеб — чтобы вся твоя кулинарная продукция не разваливалась. (Правда, повара-профессионалы обходятся и без хлеба.) Учти, что взбитые яйца могут стоять в холодильнике до трех часов. А размоченный хлеб — и вовсе двое суток. На 900 г фарша достаточно одного яйца. Если остановил свой выбор на хлебе, исходи из минимальной пропорции: 30-40 г (до размачивания) на 500 г фарша (можно и больше).

ХОРОШАЯ ФОРМА
Мясную основу гамбургера желательно соизмерять с размерами хлеба, на котором ты его собираешься подавать. Чем больше в фарше жира, тем больше ужарится (уменьшится в размерах) готовый гамбургер. И не забудь, что хлеб из зерна крупного помола улучшает пищеварение, поскольку содержит много клетчатки.

НИ КРОВИНКИ
Собираешься добавлять фарш в другие блюда? Предварительно обжарь его на сковороде. Желательно с антипригарным покрытием, чтобы не добавлять жира. Пяти минут вполне достаточно. Но прежде чем снимать с огня, убедись, что не осталось ни одного розового, непрожаренного комочка. Иначе рискуешь стать жертвой кишечной палочки. Розовый цвет внутри гамбургера столь же неуместен.

ИТАЛЬЯНСКИЕ ХИТРОСТИ
Задумал удивить подругу пастой болоньезе — маринуй 250 г фарша около часа в смеси оливкового масла (1 ст. л.), черного перца, раздавленного зубчика чеснока и щепотки соли. Потом жарь с лавровым листом, чтобы добавить аромата. После этого положи мелко нарезанный лук. Затем — 3 ст. л. томатного пюре и 200 г нарезанных кубиками помидоров. Держи все это 10 минут на среднем огне. Кидай щепотку мелко нарезанного базилика, черный перец, лей стакан красного вина и накрывай крышкой.

Идеальный бургер

Рецептов гамбургеров не счесть. Предлагаем тот, который пришелся нам по вкусу. Для того чтобы накормить четыре персоны, тебе потребуются:

750 г говяжьего фарша
1 красная луковица
1 сладкий красный перец (мелко порезанный)
2 ст. л. томатной пасты
5 сушеных помидоров
1 взбитый яичный желток
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
2 раздавленные дольки чеснока
Соль, перец — по вкусу

Тщательно перемешай все ингредиенты. Раздели получившуюся массу на четыре части и оформи в круглые лепешки диаметром около 10 см. Если не хватает скульпторского мастерства, разложи фарш ровным слоем на доске и вырежи четыре кругляша чашкой или стаканом соответствующего диаметра. Потом подхвати лопаткой и бросай на сильно разогретую сковороду. Зашипело? Отлично. Через несколько секунд переверни на другую сторону. Теперь сок из гамбургера не будет вытекать. Убавь огонь и жарь при температуре около +170°C от пяти до восьми минут, в зависимости от того, какая степень прожаренности тебе нравится.

Что из этого?

Итак, жребий брошен. Фарш куплен. Что из него сделать? Мы не настаиваем. Просто советуем.

Говядина

Богатый витаминами группы B, цинком и железом говяжий фарш необходимо хорошо прожаривать-пропаривать. Добавь в фарш имбирь, чеснок, кориандр и лимон — получишь азиатский вариант гамбургера.

● **Совет кулинара:** говяжий фарш хорош для приготовления мусаки, соуса болоньезе, начинки для пирогов.

Баран

Вкус — на любителя. Жиру многовато (в два раза больше, чем в говядине). Поэтому на фарш лучше брать ногу. В баранине полно витаминов группы B, фосфора, ответственного за прочность костей и здоровье кожи, железа и цинка.

● **Совет кулинара:** зимой — мусака. Летом — сезон барбекю, кебабы и гамбургеры.

Соя

Выбор вегетарианца. Фарш из нее продается либо замороженным, либо сублимированным. Практически безвкусен, зато моментально впитывает все ароматы. В нем есть все необходимые организму аминокислоты для строительства мышц. Кроме того, соевый фарш содержит массу полезных веществ и микроэлементов. В том числе омега-3 жирные кислоты (антиоксиданты).

● **Совет кулинара:** чеснок, кориандр, имбирь, соевый соус и любые другие любимые специи могут сделать из этого пресного вегетарианского наполнителя очень даже неплохое блюдо.

Индейка

Грудка ее — самый постный продукт. Плюс — высококачественные белки. Идеальная пища для тех, кто желает сбросить лишний вес. В темном мясе индюшачьих окорочков вдвое больше железа, чем в грудках, и втрое больше цинка — минерала, ответственного за сексуальные и защитные функции организма.

● **Совет кулинара:** идеальное сочетание для фарша — порубленная грудка пополам с окорочком (без кости, естественно). Стоит и кориандра добавить для вкуса. Свежая петрушка и измельченные грибы придадут твоему вполне диетическому гамбургеру сочность.

Цыпленок

Лучшего источника легкоусвояемых белков животного происхождения не сыскать. Да и жира в нем минимальное количество. Зато витамина B_6 и пантотеновой кислоты — крайне удачное сочетание источников энергии для организма — там предостаточно.

● **Совет кулинара:** на фарш лучше пускать грудки. Куриные гамбургеры — это вкусно. Хочешь, чтобы они были максимально полезны, добавь в фарш измельченные миндальные орехи и курагу. Это почти деликатес, между прочим.

Свинья

Жирновата, конечно. Но в качестве добавки в другие фарши очень даже неплохо выглядит, поскольку сочности придает. Кроме того, свинина богата селеном, влияющим на выработку в организме тироидных гормонов, ответственных за обмен веществ (метаболизм). Специи приветствуются.

● **Совет кулинара:** для фарша лучше брать вырезку или окорок (жир срезать!). Добавлять можно в гамбургеры, фрикадельки и начинку для пирогов и картофельной запеканки.

1 Содержание жира в фарше не указывается даже на фабричных упаковках. Существуют лишь неофициальные нормы: 25% — для обычного фарша, 15% — для постного, 10% — для диетического.

2 Кто первым изобрел фастфуд? Говорят, древние римляне. Правда, есть мнение, что обычай класть кусок жареного мяса между ломтями хлеба они переняли у скифов и других племен, обитавших на территории современной России.

3 Средний американец съедает три гамбургера и четыре порции картошки каждую неделю. Каждый восьмой рабочий США когда-то работал в «Макдоналдсе». 96% американских дошкольников знают в лицо клоуна Роналда Макдоналда так же хорошо, как и Санта-Клауса.

4 В 1986 года известный журнал The Economist ввел в обращение шкалу сравнения уровня жизни в различных странах мира на основе индекса биг-мака (Big Mac Index). С его помощью оценивается реальный вес национальных валют, состояние экономики и т.д. В прошлом году самые дешевые гамбургеры продавались в Аргентине (78 центов), самые дорогие — в Швейцарии ($3,81). Российский биг-мак стоил $1,25, белорусский — $1,31, эстонский — $1,62, украинский — $1,65. Для сравнения, в Китае гамбургер обходился в $1,27, Чехии — $1,66, в зоне стран евро — $2,37, Израиле — $2,51, Польше — $2,37, Турции — $3,06. Стоимость биг-мака в США за последние годы упала до $2,49.

5 Единственный в мире Музей гамбургеров находится в городе Сеймур (США). Там же в 2001 году был изготовлен самый большой из когда-либо приготовленных гамбургеров. Его вес был 3757 кг. Подавался к столу он вместе с картошкой и диет-колой. МН

ФОТО: ANNA AKHTAR

«Аромат чая и вкус чая распространяются широко, укрепляя отношения между людьми»

История появления чая в России насчитывает не одну сотню лет. В 1616 году в Китай отправились российские послы, которых там угостили ароматным напитком, сваренным с топленым молоком и маслом. Послам напиток так понравился, что они взяли его с собой в Москву. И уже в конце XVII века Россия начинает регулярно ввозить чай. Чай стал настолько популярен, что его продавали в торговых рядах на Красной площади, как хлеб. Постепенно он вытеснил прежний национальный напиток – квас.

Чай – это сокровищница полезных для человека веществ. Недаром с древнейших времён чай считали чудесным, волшебным напитком. Одна из замечательных способностей чайного растения состоит в том, что оно вытягивает из почвы и синтезирует самые редкие и полезные вещества. Именно благодаря этому свойству, чай – одно из немногих растений, содержащих одновременно дубильные вещества, эфирные масла, алкалоиды, аминокислоты и витамины. Употребление чая снижает вероятность сердечного приступа, помогает нашим артериям оставаться эластичными и чистыми, без холестериновых бляшек, укрепляет зубы и десны, противостоит образованию раковых клеток, укрепляет нашу иммунную систему, ускоряет обменные процессы, происходящие в организме, ну и наконец, чай просто прекрасно помогает насыщать организм влагой. Он не только превосходно утоляет жажду, но и позволяет сохранить необходимую влагу внутри тканей.

Кадры из рекламы

Впрочем, времена меняются, и мы вместе с ними. И сегодня не каждый может позволить себе гонять чаи в течение рабочего дня. У людей осталась потребность пить вкусный чай, но пропала возможность насладиться самой церемонией чаепития. Что же делать? Как сочетать приятное с полезным, а самое главное, с быстрым?

В 1904 году в американском штате Сент–Луис выдалось жаркое лето, и торговец Ричард Блекнден на Всемирной ярмарке не мог распродать свой индийский чай. С горя он набросал в огромный чан с горячим напитком кубики льда. Так родился первый охлажденный чай. Новинка завоевала огромную популярность в США. Вскоре охлажденный и слегка подслащенный чай, приправленный лимоном или мятой, стали подавать в ресторанах, где его пили из высоких стаканов через соломинку.

Сейчас же все стало намного проще. Существует приготовленный по специальной рецептуре напиток – так называемый Ice Tea, что в дословном переводе на русский язык означает “ледяной чай”. Одним из таких напитков является чай Нести, который появился у нас совсем недавно, в начале 2004 года, но уже по–праву завоевал популярность среди россиян.

Созданию хорошей репутации Нести способствовал тот немаловажный факт, что в нем отсутствуют консерванты, которые прочно ассоциируются у нас, потребителей, с «химией».

В настоящее время исскусственные пищевые добавки прочно вошли в нашу жизнь и подавляющее количество новых продуктов, снова и снова появляющихся на полках магазинов в красивых привлекательных упаковках, содержат целый ряд синтетических веществ, включая консерванты, которые добавляются для увеличения срока годности. Тем не менее неуклонно растет число хорошо осведомленных потребителей, заботящихся о своем здоровье, которые делают свой выбор в пользу натуральных продуктов, максимально сохраняющих в своем составе природные свойства ингредиентов.

И в этом случае Нести, с его изысканным вкусом, идеален для такого выбора, как натуральный продукт, прекрасно утоляющий жажду и поддерживающий жизненный тонус.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

СИЛА МОДЫ

ВЕСНА-ЛЕТО 2005

СЕРГЕЙ БЕЛОУСОВ
Мастер спорта по регби.
Защитник, игрок команды «ВВА-Подмосковье».
Член сборной России по регби.
Чемпион России по регби 2003-2004 г.
Трикотажное поло **BOSS Hugo Boss Green Label**
Коллекция Весна-Лето 2005

КИРИЛЛ КУШНАРЕВ
Мастер спорта по регби.
Нападающий, игрок команды «ВВА-Подмосковье».
Член сборной России по регби.
Чемпион России по регби 2003-2004 г.
Трикотажное поло **BOSS Hugo Boss Green Label**
Мяч для регби **BOSS Hugo Boss Green Label**
Коллекция Весна-Лето 2005

Выражаем особую благодарность Союзу регбистов России
и «Регбийному Центру Московской области».

СЕРГЕЙ ФИЛИН
Премьер-артист балета Государственного
Академического Большого Театра.
Народный артист России.
Костюм из шелка **BOSS Hugo Boss Selection**
Сорочка **BOSS Hugo Boss Selection**
Галстук **BOSS Hugo Boss Selection**
Туфли **BOSS Hugo Boss Black Label**
Ремень **BOSS Hugo Boss Black Label**
Коллекция Весна-Лето 2005

ИГОРЬ АНДРЕЕВ
Мастер спорта международного класса по теннису.
Член сборной России по тенннису.
Трикотажная рубашка **BOSS Hugo Boss Black Label**
Брюки из плотного хлопка **BOSS Hugo Boss Black Label**
Замшевые сапоги «челси» **BOSS Hugo Boss Black Label**
Ремень **BOSS Hugo Boss Black Label**
Коллекция Весна-Лето 2005

АЛЕКСАНДР НОВИН-СОЛОВЬЕВ
Чемпион мира по кикбоксингу.
Участник проекта «Последний Герой 2»
и «Последний Герой 5». Актер
Костюм **BOSS Hugo Boss Black Label**
Сорочка **BOSS Hugo Boss Black Label**
Ремень **BOSS Hugo Boss Black Label**
Коллекция Весна-Лето 2005

ИГОРЬ ПЕТРЕНКО
Актер
Сорочка **BOSS Hugo Boss Selection**
V-образный джемпер **BOSS Hugo Boss Selection**
Брюки **BOSS Hugo Boss Black Label**
Кроссовки **BOSS Hugo Boss Orange Label**
Коллекция Весна-Лето 2005

АНТОН МАКАРСКИЙ
Актер
Джинсы **BOSS Hugo Boss Orange Label**
Рубашка **BOSS Hugo Boss Orange Label**
Футболка **BOSS Hugo Boss Orange Label**
Кепка **BOSS Hugo Boss Orange Label**
Коллекция Весна-Лето 2005

ДМИТРИЙ ЗАБУЛА
Чемпион России по кайтсерфингу 2003 г.
Джинсы **BOSS Hugo Boss Orange Label**
Ремень **BOSS Hugo Boss Orange Label**
Цепочка с кулоном **BOSS Hugo Boss Orange Label**
Коллекция Весна-Лето 2005

Комбинация из пальцев

Ежедневно встречаясь с клавиатурой и мышью, мы подвергаем запястья и кисти рук неестественной для них нагрузке. Часто это приводит к повреждению серединного нерва, сухожилий и сосудов. Результат — дрожь в пальцах, боли, покалывания и даже онемение запястья. В качестве одной из профилактических мер врачи рекомендуют разнообразные производственные гимнастики для рук. Мы же советуем плюнуть на производство и заняться фингербордом.

Текст: **Илья Рясков**

По легенде, фингерборд родился в 1998 году, когда калифорнийский школьник Стив Эшер остался дома, вместо того чтобы пойти с друзьями в парк и оттачивать там мастерство катания на скейтборде. Обида, фантазия, ножницы, клей и разнообразный подручный материал привели к созданию маленькой копии роликовой доски. Даже с миниатюрными колесами. Все бы могло на этом и закончиться, если бы вечером все это не увидел отец мальчика, Питер Эшер. Поскольку отец был человеком неглупым, да еще и владел компанией по производству игрушек, он быстро смекнул, что у трехдюймовой копии скейтборда в принципе может быть огромное будущее. Заручившись согласием сына, Питер Эшер создал бренд TechDeck (www.techdeck.com).

Фингерборд представляет собой точную копию настоящего скейта. Как и его старший брат, состоит он из доски-деки, грипа — своеобразной наждачки, наклеенной на деку для лучшего сцепления, двух независимых металлических подвесок с амортизаторами и траками, к которым приделаны четыре резиновых колеса. Деки от TechDeck украшены лицензионными наклейками от ведущих производителей скейтов, таких, как World Industries, Flip, Toy Machine и Foundation. За шесть лет компания TechDeck продала уже около 35 млн фингербордов.

Популярность карликовых досок обусловлена в первую очередь их карманностью. Для занятия фингербордом тебе даже не придется выходить на улицу. Катать его можно в любом месте, в любую погоду, по любой относительно гладкой поверхности, будь то этажерка, перила или спина любимой женщины. В скейтбординге нет почти ни одного трюка, который нельзя было бы выполнить на фингерборде. При этом в случае провала тебя не поднимут на смех циничные подростки-экстремалы. Кроме того, в безопасности останутся твои шея и позвоночник. Попортиться может только психика, но это не страшно. Исходя из всего этого, можно с уверенностью сказать, что фингерборд по-прежнему является одним из самых демократичных видов спорта.

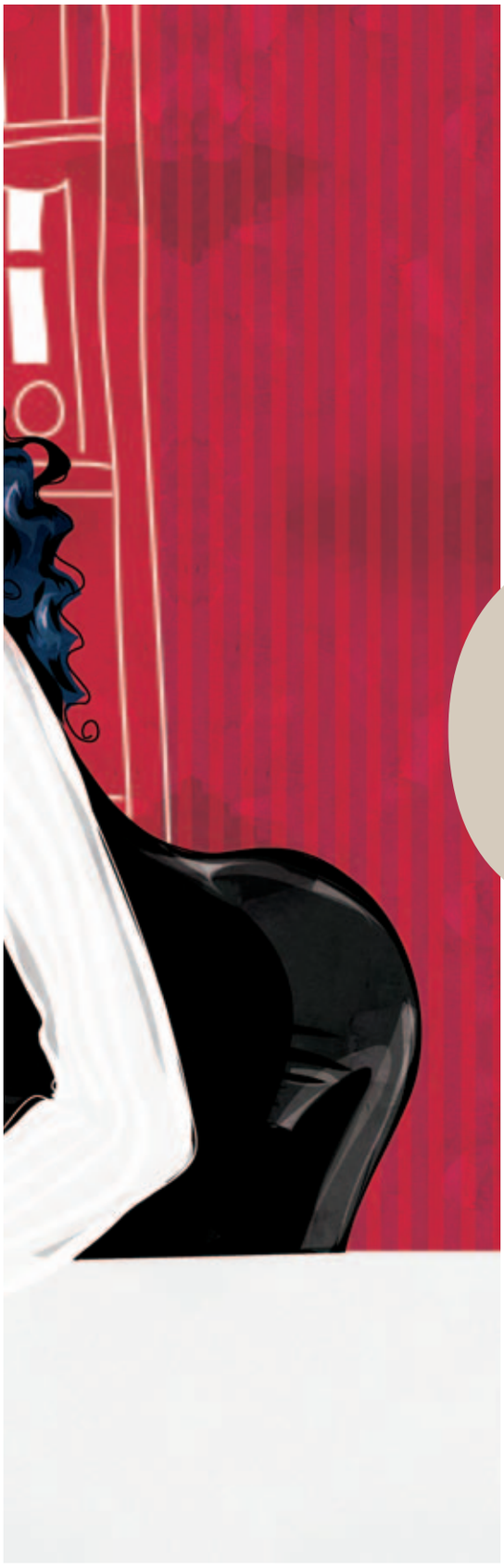
Перед тем как начать тренировки, запомни: на фингерборде катаются указательным и средним пальцами. Большой палец используется только для грэба — удержания доски в воздухе при выполнении трюка.

Приобрести фингерборд можно почти в любом скейтшопе или в специализированных интернет-магазинах, таких как Proskater (www.proskater.ru) или «Х-пансия» (www.xpansion.ru). В среднем доска от TechDeck стоит в России 300-350 руб. Настоящие эстеты оценят немецкие деки

ФОТО: FOTOBOB

Berlin Wood, сделанные вручную из пятислойной натуральной древесины ценных пород (www.berlinwood.com). Они обойдутся в $20. В совершенстве освоив трюки на пресс-папье и прыжки с монитора на офисный принтер, ты наверняка захочешь новых ландшафтов. Для этого тебе понадобится парк с набором препятствий: миниатюрные рампы, лестницы, скамейки, перила и т.п. Самый простой набор от TechDeck стоит около 600 руб. Хотя истинным законодателем моды в паркостроении является немецкая компания +blackriver-ramps+ (www.blackriver-ramps.com). Ее парки стоят от 1500 руб. Ну а целый стол Park Generation 3 (незаменимая вещь в офисе), включающий вообще все возможные элементы ландшафта, продается в «Х-пансии» за 24 900 руб. МН

Обучиться трюкам:
www.techdeck.com/info/tips.htm
www.fingerboarding.ru



И В СЛУЖБУ, И В ДРУЖБУ

На работе полагается быть спокойным и сосредоточенным. А какое тут спокойствие, когда между хмурых, щетинистых окружностей постоянно мелькает соблазнительная длинноногая фигура? Причем в двух шагах от тебя. Обдает запахом духов и обволакивает приветливыми глазами. Так что ты, вместо того чтобы исправно снабжать шефа отчетной макулатурой, потеешь и шлешь ей sms'ку: Privet, pojdem segodnja na balet?

Текст: **Дмитрий Демиденко**

Специалисты в области кадрового менеджмента и консалтинга утверждают, что причиной служебных романов является корпоративный регламент. Если персонал проводит в офисе по 60 часов в неделю, у людей не остается времени на общение с кем-либо кроме сослуживцев. Однако психологи, которые слыхом не слыхивали о том, что такое «кадровый менеджмент», уверены, что в этом форменном безобразии виновен ты сам. Слишком мало у тебя интересов за пределами офиса. Ты чересчур инертен, а потому ищешь наиболее простые пути к сближению с противоположным полом. Ты не уверен в собственной привлекательности, а офисная табель о рангах помогает тебе преодолеть врожденную робость.

Возможно, психологи лукавят. Может, тебе просто нравится совмещать работу с любовными отношениями. В офис ты едешь, как на праздник. Работа — сплошная прелюдия к сексу. Правильно, да? Что тут скажешь — ты счастливый и очень глубокий человек. Читай дальше.

Интимные кадры

Вот, во-первых, новость хорошая. В столичных городах отношение к служебным романам становится все более либеральным. Сейчас провинившихся стараются не увольнять, исключение составляют только крупные компании с особо жестким корпоративным кодексом. А вот тебе новость плохая: либерализм начальства распространяется лишь на ценных сотрудников.

Служебный роман выгоден твоему работодателю лишь на стадии флирта, поскольку влюбленные охотно остаются после работы в случае аврала и чаще соглашаются потрудиться в выходные

То есть чем ниже статус и зарплата, тем выше вероятность кадровых репрессий за гиперсексуальность на рабочем месте. Служебный роман выгоден твоему работодателю лишь на стадии флирта, поскольку влюбленные охотно остаются после работы в случае аврала и чаще соглашаются потрудиться в выходные. Еще они стремятся показать себя в более выгодном свете, следовательно, проявляют максимально возможную пунктуальность и креативность. Впрочем, как только невинное заигрывание переходит в пол-

ноконтактный режим, производительность резко снижается. Именно на этом этапе служащие находят тысячу и один способ посвятить все рабочее время устройству своей интимной жизни. Офисные столы, ксероксы и служебные лифты становятся свидетелями самых зажигательных и трогательных отношений. Кстати, рабочий стол в качестве ложа возглавляет список офисных эротических фантазий. Второе место в этом списке занимает кресло на подвижной ноге.

Производственный брак

Если считать создание семьи успешным завершением служебного романа, то статистика нас отнюдь не радует. Всего от 9 до 11% офисных страстей заканчиваются брачными отношениями.

Свыше 80% участников офисных любовных интриг разочарованы результатами своих похождений. Причина вполне очевидна — резкое ухудшение отношений с коллегами и начальством. Служебные романы не вызывают общественного порицания только в том случае, когда их участники и участницы свободны от уз Гименея, занимают одинаковое положение на служебной лестнице и работают в разных отделах. Все прочие варианты заслуживают отдельного рассмотрения.

Всего от 9 до 11% офисных страстей заканчиваются брачными отношениями. Свыше 80% участников офисных любовных интриг разочарованы результатами своих похождений

1 ТОРЖЕСТВЕННОЕ НЕДОРАЗУМЕНИЕ

Корпоративные празднества, призванные сплотить коллектив, — жуткое дело. Иногда процесс сплачивания может зайти черт знает куда. Количество выпитого и качество содеянного оказываются за гранью обычных служебных взаимоотношений. Вот ты, скажем, проснулся в одной кровати с консультанткой Машей и пытаешься сообразить, с каких это пор утренние совещания проводятся в столь непринужденной атмосфере. Что делать? Прежде всего возьми себя в руки. Рассматривай это лишь как нарушение деловой этики. Случайная связь практически безвредна для твоей карьеры, если у тебя и твоей сообщницы хватит ума не афишировать инцидент. Еще не поздно сделать вид, что ничего экстраординарного не произошло. Постарайся не совершать повторных экспериментов в этой области и уж тем более не стремись к изучению сексуального темперамента других сотрудниц. Кто-то из них наверняка проболтается. Женская месть — вещь неприятная, и если две красотки объединят усилия, можешь смело увольняться — работать тебе не дадут.

2 ОФИСНОЕ ПРЕЛЮБОДЕЯНИЕ

Даже если в твоем офисе снисходительно относятся к служебным романам, ты сильно рискуешь. Это когда ты женат, она — замужем и вы регулярно задерживаетесь на работе, чтобы узнать друг друга получше. Вы вдвоем нарушаете не только корпоративные правила, но еще и злостно попираете все моральные нормы. За что, естественно, достойны всеобщего порицания. Разумнее всего прекратить подобные отношения. Но если чувства оказываются сильнее рассудка, выход один — тщательная конспирация и смена работы в ближайшем будущем. В противном случае общественное мнение съест тебя и не поперхнется.

Кстати, если ты — полновластный руководитель компании, это не значит, что мнение подчиненных о твоем моральном облике не должно тебя волновать. Работу ты, конечно, не потеряешь, но из-за распускаемых слухов могут пострадать твоя семья и репутация фирмы. Тебе это надо?

3 СЛОЖНОПОДЧИНЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Это самый тяжелый случай. Решившись на роман с начальницей, ты фактически вручаешь свою хрупкую карьеру в ее властные руки. Она привыкла, что

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЯНА МОСКАЛЮК © СТУДИЯ ЛЕБЕДЕВА

все подчиняются ее несгибаемой воле. Один взмах руки — и сперва у Доу-Джонса падает индекс, а потом падает и сам Доу Джонс. Даже если эта железная леди и демонстрирует во внеслужебной обстановке мягкий характер, это не значит, что она не сможет тебя уволить, едва эта здравая мысль посетит ее голову. А завершение романа в любом случае приведет к неизбежному увольнению тебя.

Если тебя все-таки угораздило пойти на столь сомнительную связь, ни в коем случае не пытайся воспользоваться ею для своих карьерных успехов. Не выбивай себе повышения, отгулы и внеочередные отпуска. Не приезжай с ней вместе на работу на ее служебной машине с личным водителем. Не сопровождай ее в качестве эскорта на деловые переговоры. И при первой же возможности сам смени работу.

4 КОМАНДНЫЙ СЕКС

Она — твоя подчиненная? Она тебе нравится? Ради бога. Только учти, что, во-первых, в глазах окружающих ты будешь выглядеть далеко не безупречным образом. А во-вторых, и это куда более важно, гораздо сильнее пострадает доброе имя девушки. Ее очень быстро заклюют, назовут как минимум беспринципной карьеристкой и будут перемывать вам обоим кости в каждой курительной комнате. В искренность девичьих чувств поверят единицы. Радикальный выход — жениться и уволить ее. Пусть сидит дома, воспитывает детей и готовит тебе ужин. А еще лучше — найди ей хорошую работу в другом месте. Заодно проверишь ваши отношения на прочность.

5 СОПЕРНИК-ШЕФ

Возможно, на девушку из отдела персонала запали уже все мужчины конторы, а она выбрала тебя. Отличный повод для гордости, но, поскольку в списке ухажеров значится даже твой шеф, это не очень хорошо. Точнее, это совсем плохо.

Если твой шеф отличается редкостным самодурством или его чувства оказались сильнее, чем профессиональные качества, будь готов к неприятностям. Причем, скорее всего, и для тебя, и для нее

Остается надеяться, что твой начальник — настоящий профессионал. И мужчина тоже настоящий. Тогда он вряд ли станет переносить личные дрязги в область служебных отношений. Ну разве что тебя ждет его повышенное внимание, на которое следует отвечать высоким служебным рвением. Если же твой шеф отличается редкостным самодурством или его чувства оказались сильнее, чем профессиональные качества, будь готов к неприятностям. Причем, скорее всего, и для тебя, и для нее. Подготовь резюме, изучи рынок труда по своей специальности. И ни в коем случае не разглашай на новом собеседовании истинную причину своего увольнения.

Расставание

Это логический конец любого романа. Одно из самых неприятных последствий расставания — обоюдный спад служебного рвения. Возможно, в первое время ты и будешь рваться на работу ради того, чтобы лишний раз увидеть ее блузку, мелькнувшую в конце коридора. Но увольняться, пожалуй, не следует. Хорошо, если тебе удастся взять отпуск. Если отпуска не дают — выбей себе перевод в другой отдел или попросись в долгосрочную командировку. В самом крайнем случае загрузи себя работой так, чтобы некогда было даже вздохнуть. Рано или поздно депрессия закончится. МН

СЛУЖЕБНЫЕ РОМАНЫ — «ЗА» и «ПРОТИВ»

ЗА Влюбленные легче переносят выговоры и нападки начальства и гораздо эффективнее справляются со стрессовыми и конфликтными ситуациями на работе.

ПРОТИВ Твоя сообщница/партнерша, как и большинство женщин, постарается избежать конфликта с руководством, спрятавшись за твоей широкой спиной.

ЗА На первом этапе отношений люди рассказывают друг другу все или почти все о своем прошлом, привычках и предпочтениях. Это позволяет очень эффективно взаимодействовать в повседневной трудовой деятельности.

ПРОТИВ Когда приключение закончится (а служебный роман может длиться от нескольких дней до трех лет), ее каждодневное присутствие рядом с тобой будет действовать тебе на нервы.

ЗА Большая экономия времени и средств. Не надо придумывать поводы для встреч и развлекательные мероприятия. В офисе и без них интересно.

ПРОТИВ Никаких общих интересов и воспоминаний кроме работы у вас не будет.

Первый шаг к киборгизации спортсменов сделан в лабораториях Стэндфордского университета. Биологи Дэннис Гран и Крейг Хеллер изобрели устройство, которое предназначено для охлаждения перегретого физической нагрузкой организма. Дело в том, что мышцы в процессе работы производят огромное количество тепла, и, если степень охлаждения недостаточна, они устают гораздо быстрее. «Радиатор» для спортсменов представляет собой манжету, надеваемую на запястье и охлаждающую организм через кровь. Ее воздействие позволяет увеличить нагрузку на мышцы почти в три раза, причем положительный эффект сохраняется и после прекращения использования прибора.

У пациента явно прослушивалась тахикардия

Четыре сбоку (наших нет)

На протяжении всей своей истории каждый номер нашего журнала упоминает кучу причин для того, чтобы начать следить за своим весом и записаться в спортзал. Вот тебе еще пять.

ОСЛОЖНЕНИЕ	ВИНА ЛИШНЕГО ВЕСА
Жировая болезнь печени (цирроз)	Печень не справляется с последствиями распада избыточного количества жиров
Гастроэзофагальный рефлюкс (изжога, нарушение кислотной функции желудка)	Избыток пищи не позволяет работать сфинктеру пищевода (клапану между пищеводом и желудком)
Патологии желчного пузыря	Стимулирует камнеобразование
Панкреатит	Скопление жира вокруг поджелудочной железы
Рак органов пищеварения	Сочетание генетических факторов и неправильного питания

В фитнес-зал лучше всего приходить в хорошем расположении духа. И желательно с утра. Шути с гардеробщицами, бросай раскованные взгляды на служительниц бассейна, обязательно загляни в зал женской аэробики. Там сейчас как раз идет занятие по йоге. На чакры посмотришь — вдруг какая-нибудь тебе да откроется. В общем, разочарован не будешь. Теперь можно и к тренировке приступать. 10-минутная разминка на беговой дорожке, велотренажер, потом в зал, где железо. Перемигнись с инструктором, спроси ради шутки, не найдется ли у него закурить. Глядя на тебя, люди должны улыбаться. Или как минимум усмехаться. Если не получается самостоятельно, послушай эту пластинку. Английский хулиган и провокатор Эрл Зингер сотворил чудесный сплав из хип-хопа, даба и джаза. Это, знаешь ли, истинная находка для фитнеса. Юмор, драйв и недюжинные способности — всего этого ты получишь сполна.

Speaker Stack Commandments
Earl Zinger
© Studio K7, 2004

Отсутствие периодов отдыха между тренировками не только негативно сказывается на спортивной форме, но еще и снижает иммунные функции организма, доказали германские ученые. В процессе изнуряющих занятий в организме человека падает уровень лимфоцитов, для восстановления которого требуется время.

Лечение ожирения хирургическим путем может вызвать самые непредсказуемые последствия. От лишнего веса оно, конечно, избавит, но одновременно может повлечь значительное ухудшение деятельности нервной системы. К такому выводу пришли ученые из Клиники Майо (США), обследовав большое количество пациентов, перенесших липосакцию.

Препарат для избавления от лишнего веса изобретен во Франции и в настоящее время проходит испытания в США. Его эффект основан на подавлении деятельности рецепторов мозга, отвечающих за аппетит. Интересный побочный эффект — лекарство одновременно уменьшает желание курить. Если испытания пройдут успешно, в аптеках мира ожидаются очереди.

Как известно, **калории, содержащиеся в алкоголе, не заменяют тех, что в пище, а служат добавкой к ним.** Однако на весе это отражается только в случае, если потребление крепких напитков превышает 30 мл в день. Меньшие дозы воспринимаются организмом без всяких последствий для талии. Поэтому желательно всегда иметь под рукой мерный стаканчик соответствующего объема.

ФОТО: RPG/CORBIS

Чтобы бороться со стрессом на рабочем месте, психологи уже давно рекомендуют работодателям вводить послабления в форме одежды. Якобы «кэжуал фрайдиз» (пятницы, когда клерки могут приходить на работу без костюма и галстука) повышают работоспособность персонала и улучшают трудовой микроклимат. Совсем недавно в Университете Висконсина было выявлено еще одно полезное свойство неофициальной одежды. Оказывается, она позволяет бороться с лишним весом! Исследователи подсчитали, что человек, пришедший на работу в любимых джинсах вместо строгого костюма, сжигает за день на 8% калорий больше. Причина в том, что вольноодетый с гораздо большим удовольствием общается с сослуживцами лично и не ленится сделать для этого пару лишних шагов. В среднем таких шагов за день набегает аж 491. Пришедшие же в костюмах работники предпочитают живому общению телефон и электронную почту, тем самым ограничивая себя в движении.

Хоттабыч побрился

Как известно, в занятиях фитнесом важна регулярность. Но если ты собирался пойти на тренировку, а злая судьба в этот вечер забросила тебя в края, далекие от гантелей, не отчаивайся. Присядь. Закрой глаза. Нарисуй в своем сознании, как ты медленно поднимаешь и опускаешь штангу. Не забудь вообразить стекающую между лопаток капельку пота. Прокрути так в голове всю свою тренировку. Все! По поводу пропуска занятий можешь больше не переживать. Американские медики доказали, что укрепить мускулы можно путем одних лишь мыслей о силовых нагрузках. При должном самовнушении мозг отправляет в мышцы соответствующие сигналы, заставляющие их испытывать напряжение.

ГРУДНОЙ СБОР

Хват — возьмись за штангу широким хватом так, чтобы в нижней позиции жима твои предплечья были параллельны друг другу. Гриф располагай как можно ближе к центру ладони, чтобы вес отягощения передавался через кости предплечья дальше по направлению к груди.

Руки — не выпрямляй их до конца в верхней точке движения, со временем это может привести к травме локтевых и плечевых суставов. Опускай гриф до нежного касания им своей груди.

Грудь — опускай штангу точно на середину груди. Не вздумай опустить ее ниже или выше, если не хочешь повредить плечевые суставы.

Глаза — всегда смотри только на центр грифа штанги, но не вздумай провожать его взглядом при опускании снаряда. Упорно смотри вверх и прилагай все усилия, дабы вернуть штангу из нижней позиции в зону видимости.

Голова — держи под контролем. Не позволяй себе поворачивать ее ни в одну из четырех возможных сторон — это может привести к травмам шеи и излишней нагрузке на трапециевидные мышцы.

Ноги — расставь широко, чтобы они находились под прямым углом друг к другу. Голень также расположи под прямым углом к бедрам.

Бедра — не отрывай их от скамьи, чтобы избежать излишнего прогиба в спине.

Запястья — не позволяй штанге отгибать запястья на себя, это здорово вредно для суставов. Держи запястья в одну линию с предплечьями.

Поясница — сохраняй в спине естественный прогиб и не допускай переразгибания. Хотя такая техника и позволяет взять больший вес, но слишком сильный мост в пояснице перенесет больше нагрузки на низ груди и трицепсы, а также может привести к серьезной травме спины.

Ступни — прочно упрись ступнями в пол, поставив их параллельно друг другу. Не отрывай пяток от пола и старайся не передвигать ступни во время выполнения упражнения. Все это может способствовать потере баланса и излишнему прогибу в спине.

Локти — локти направь прямо вниз, чтобы они находились под прямым углом к полу на протяжении всего движения.

Грудь — штука полезная и приятная во всех отношениях. Зря все-таки ее называют вторичным половым признаком. Очень зря. Ведь именно по накачанной груди в первую очередь отличают настоящего мужчину. Если ты заинтересован в том, чтобы серьезно развить свою грудь и превратить ее из вторичного признака в первичный — изучай наши профессиональные рекомендации.

Тонкости

Основное движение Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, как и приседания со штангой, — это основа всех упражнений на грудь. Жим лежа, как никакое другое упражнение, позволяет задействовать и развить максимальное количество мышечных волокон грудных мышц.

Выполнение Сядь на скамью, поставив ноги шире плеч, ступни параллельны друг другу. Теперь ляг на скамью так, чтобы гриф штанги находился над твоими глазами. Возьмись за гриф широким хватом, сведи вместе лопатки и сними штангу со стоек, расположив ее прямо над серединой груди. На вдохе плавно опусти штангу до касания груди и, выдыхая, мощно выжми ее вверх, вернувшись в исходное положение. На протяжении всего упражнения удерживай лопатки сведенными вместе.

Импровизация

Рабочая хватка От того, как ты изначально берешься за дело, зависит конечный результат. Чем шире твой хват, тем больше работает грудь, особенно ее внешняя часть. Чем уже твои руки — тем больше будут работать трицепсы и дельтовидные мышцы.

Замена инструмента Несомненно, выполняя жимы лежа с гантелями, ты будешь работать с меньшим весом, чем при работе со штангой. Но с гантелями каждая рука работает по отдельности

и по большей амплитуде, что не может не отразиться на развитии твоей груди в положительную сторону.

● **Разносторонний подход** Вместо выполнения трех упражнений в трех подходах попробуй выполнить всего один подход в семи разных упражнениях. Это позволит проработать мышцу под большим количеством углов и даст ощутимый прирост объема и силы твоей груди.

Дивиденды

● **Больше секса** Большая грудь — вещь, несомненно, привлекательная, причем независимо от пола ее обладателя. Тренированная грудь легко привлечет к тебе внимание противоположного пола и позволит продержаться гораздо дольше в постели, особенно если ты предпочитаешь миссионерскую позицию.

● **Правильная подача** Сильные грудные мышцы увеличат силу удара и скорость полета мяча при игре в большой теннис. Они добавят тебе сил, объединив мощь плечевого пояса с мышцами корпуса.

● **Отталкивающее воздействие** Если ты предпочитаешь контактные виды спорта, например регби или сумо, сильная грудь окажет тебе неоценимую помощь в отпихивании оппонентов любого типа.

● **Убойная сила** Задача грудных мышц — сводить руки вместе и выталкивать их вперед. Так они работают при прямом ударе рукой. Начал тренировать грудь — приготовься поменять свой старый боксерский мешок, скоро ему потребуется более прочная обшивка!

Расписание уроков

Для развития сильной груди тебе придется варьировать степень вовлечения в работу дельтовидных мышц и трицепсов. Так, например, трицепсы задействованы по максимуму в верхней трети жима штанги лежа, дельты — в нижней, и обе группы мышц работают поровну в середине движения. Шесть упражнений, которые мы предлагаем, обеспечат тебе гармоничное развитие мышц-ассистентов для максимально мощного и ровного жима лежа.

Выполнив нужное количество подходов в жиме штанги лежа, выбери по одному упражнению из каждой секции: **A** (верх груди и дельтоиды), **B** (середина груди), **C** (низ груди и трицепсы). Затем составь свой комплекс упражнений для создания груди, о которой ты так долго мечтал.

ПРАВИЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Уровень подготовки	Тренируйся	Подходы	Повторы	Темп выполнения	Отдых между упражнениями
Начинающий	3 раза в неделю	1-3	10-15	3-4 сек. вверх 3-4 сек. вниз	30-60 сек.
Средний	2 раза в неделю	2-4	6-12	1-3 сек. вверх 1-3 сек. вниз	60-120 сек.
Продвинутый	1 раз в неделю	3-5	3-6	1 сек. вверх, 1-2 сек. вниз	90-240 сек.

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ АНАТОМИЯ

1. Большая грудная мышца — надежно крепится к ключицам, грудине и первым шести реберным хрящам. Но это только с одной стороны. С другой — она всего одним сухожилием прикреплена к гребню большого бугорка плечевой кости. Эта мышца сгибает и вращает твое плечо вовнутрь.

2. Малая грудная мышца — имеет невеликие размеры и треугольную форму, пролегает прямо под большой грудной. Крепится она к третьему, четвертому и пятому ребру с одной стороны и к лопатке с другой. В основном отвечает за работу грудной клетки при тяжелом дыхании. Но, в принципе, трудится на пару с большой грудной мышцей и двигает твое плечо куда пожелаешь.

Товар сертифицирован

Создай свой стиль

New

Braun cruZer3

Бритва
Плавающая сетка для комфортного и гладкого бритья

Стайлер
Узкий нож триммера для четких линий, широкий – для крупных участков

Триммер
Насадка для поддержания желаемой длины бороды

BRAUN

Качество. Надежность. Дизайн.

www.braun.ru

A Жим гантелей на наклонной скамье

Ляг на наклонную скамью, выпрямив руки с гантелями над собой. Плавно опусти их вниз, доведя гантели до уровня плеч. Задержись на секунду и мощно вернись в исходное положение.

● **Примечание:** вместо того чтобы выполнять все подходы на одном уровне подъема скамьи, попробуй опускать скамью с каждым подходом — это добавит грудным мышцам новых ощущений.

B Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье

Ляг на горизонтальную скамью с парой гантелей. Они должны быть чуть легче, чем те, которые ты использовал в жиме. Держи руки направленными ладонями друг к другу, локти смотрят в стороны, руки чуть согнуты. Плавно опускай гантели, разводя руки в стороны до тех пор, пока плечи не станут параллельны полу. Используя только силу грудных мышц, сведи руки, вернувшись в исходное положение.

● **Примечание:** для более полной активации грудных мышц попробуй из исходного положения опускать руки, разворачивая кисти ладонями от себя. А в верхней точке разворачивай руки ладонями к себе. Следи за тем, чтобы вращение кистей совпадало по темпу с движениями рук.

A Отжимания на брусьях

Обопрись руками о стойки брусьев или аналогичного тренажера, удерживай локти слегка согнутыми, скрести лодыжки. Плавно опустись вниз до параллельного положения плеч относительно пола. Задержись немного и вернись в исходное положение.

● **Примечание:** если ты чересчур силен и простые отжимания на брусьях для тебя пустяк, прицепи на специальный пояс немного отягощения, начав с 15% от веса собственного тела.

B Перекрестное сведение рук на верхних блоках

Возьмись за рукоятки верхних блоков, встав посредине между ними. Соедини лопатки и слегка согни руки в локтях. По широкой дуге своди руки перед собой. Скрестив их, задержись на секунду и плавно вернись в исходное положение. Всегда держи лопатки сведенными вместе.

● **Примечание:** изо всех сил сопротивляйся желанию наклониться вниз, поскольку наклоны уменьшат нагрузку на грудные мышцы. Для большего сопротивления выставь одну ногу немного вперед — такая опора более стабильна.

Жим гантелей на скамье с обратным уклоном

Ляг на скамью с обратным уклоном, то есть головой вниз, гантелями вверх. Из исходного положения осторожно опускай гантели вниз по обеим сторонам от груди. Задержавшись на долю секунды, выталкивай гантели обратно в исходное положение.

● **Примечание:** жим под обратным уклоном укорачивает амплитуду упражнений, поэтому позволяет работать с большим, чем обычно, весом. Жми с весом, на 15-20% превышающим вес в жиме гантелей на горизонтальной скамье.

Отжимания на мяче

Прими положение упор лежа и обопрись руками о мяч. Ладони должны располагаться под таким углом, чтобы указательные пальцы касались друг друга. Сохраняя равновесие, опускайся вниз, пока не коснешься грудью поверхности мяча, затем возвращайся в исходное положение.

● **Примечание:** как только почувствуешь, что ты вот-вот рухнешь на пол, не останавливайся, а встань на колени и продолжай отжиматься дальше, пока окончательно не обессилешь. Такое самоистязание нагрузит грудные мышцы как нельзя лучше.

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Ляг на скамью, установленную под углом к полу примерно 30-40°. Сведя лопатки, сними штангу со стоек и помести ее над верхней частью груди в районе ключиц. Плавно опусти ее вниз до легкого касания груди и, выдыхая, верни штангу в исходное положение. Работа на наклонной скамье позволяет лучше развить верхний отдел грудных мышц, который от природы у всех развит чуть слабее, чем средний и нижний.

ЖИМЫ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА ФИТБОЛЕ

Иногда делай жимы гантелей, используя в качестве опоры фитбол. Твои плечи, верх спины и шея должны опираться на мяч, а ноги — прочно стоять на полу. Пользуйся помощью партнера по тренировкам, чтобы принять исходное положение на мяче. Жимы на мяче позволят твоим проприорецепторам, отвечающим за положение тела в пространстве, работать более слаженно с мышцами груди.

ЖИМ ШТАНГИ НА СКАМЬЕ С ОБРАТНЫМ УКЛОНОМ

Ляг на скамью. Сняв штангу со стоек, расположи ее над точкой на два-три сантиметра ниже груди. Сведи лопатки и опусти штангу на грудину, затем, не разводя лопаток, выталкни штангу на прямые руки. Жим под обратным уклоном позволяет работать с большим, чем на горизонтальной скамье, весом и нагружать твои мышцы сильнее.

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Прими положение упор лежа и начинай делать обычные отжимания до касания грудью пола. Однако, выполняя фазу подъема, отталкивайся так сильно, чтобы твои руки отрывались от земли. Коснувшись затем руками пола, сразу же сгибай их и повторяй упражнение. Если хочешь усложнить себе жизнь — делай хлопки перед грудью после каждого отталкивания от пола. МН

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Советы от фитнес-редактора МН Дмитрия Смирнова

Упражнение на растяжку

Это очень древнее упражнение. Оно неоднократно пригодится тебе в отношениях с женщинами и вышестоящими инстанциями. Сделай длинный шаг вперед, преимущественно перенеся вес тела на правую ногу. Левую же согни в колене и обопрись ею о пол. Руки подними над собой, соединив их в замок, но не отводи чрезмерно назад. Расслабь мышцы ног, стараясь опуститься как можно ниже. Задержись в этом положении ненадолго. 10 раз произнеси фразу: «Приветствую тебя, король Артур, и вас, рыцари Круглого стола!», затем смени ногу.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Выпады со штангой

Любой здоровый мужчина уважает возвратно-поступательные движения. Особенно если они полезны. Выпады со штангой вперед приносят чрезвычайно много удовольствия мышцам ног — ягодичным, полусухожильным и даже полуперепончатым. Делай выпады часто и правильно.

Штангу держи хватом, равным хвату в жиме лежа
Корпус — абсолютно прямой, не вздумай упасть лицом вниз
Бедро правой ноги по отношению к голени составляет почти прямой угол
Расстояние между ногами по ширине должно равняться ширине твоих плеч или быть немного уже
Стопа передней ноги слегка повернута вовнутрь
Не касайся пола коленом отставленной назад ноги

ПРЕСНАЯ ЖИЗНЬ

Нелегкое дело самоусовершенствования, как правило, окутано туманом сомнений, иллюзий, мифов и стереотипов. Вроде не так уж много мы пытаемся приобрести. Там нарастить пару сантиметров, тут чуточку отнять, но ведь и того нет!

И дело совсем не в том, что нам не хватает времени или просто организм достался такой на редкость капризный. Просто тренировочный процесс, как любое радикальное вмешательство во что бы то ни было, — предмет сложный, требующий знаний и опыта.

Казалось бы, что сложного в том, чтобы накачать себе нужное количество кубиков на животе? Тренируйся постоянно, увеличивай нагрузки — и кубики не заставят себя ждать. Появятся как миленькие, куда денутся. Увы, это не так. Пресс, заметный с расстояния 350 м в черте города, — это образ жизни, а не суперсекретные методики американской полиции. Как это ни парадоксально, сами мышцы живота не нуждаются в каких-либо тренировках. В противном случае, любой мало-мальски упорный организм ежедневно осуществлял бы скручивания на раз с максимальным весом, да еще и старался бы увеличить свой результат. Между тем волокна прямой мышцы живота чрезвычайно плохо отзываются на нагрузки, привычные, к примеру, для груди или бедер. Они очень медленно растут. Поэтому не имеет смысла форсированно грузить пресс или искать хитрые методы тренировки. Секрет шести кубиков прост — пресс нужно тренировать регулярно. Просто тренировать, незамысловато, простецки, из года в год. Старайся делать как минимум три похода любого, пусть самого легкого упражнения в конце каждой своей тренировки. Не следи за результатом и даже не считай повторы, просто тренируйся. Если упражнение кажется тебе чересчур легким, выбери что-нибудь посложнее.

И вот еще что — никогда не клади на грудь или другие части тела «блины», желая утяжелить работу на пресс. Усложняй упражнения, а не утяжеляй простейшие их варианты. Можешь поверить, так результат придет гораздо быстрее!

ФОТО: МАКСИМ БАЛАКИН

Великий комбинатор

Есть такой принцип — разделяй и властвуй. Хороший принцип, древний и римский, но для контроля роста грудных мышц он никуда не годится. Хочешь тренированную грудь — действуй от обратного, объединяй два разных упражнения в один комбинированный сет. Вот тебе две наилучшие комбинации:

1 Жим штанги на наклонной скамье на тренажере Смита Установи скамью под углом 30-40° и ложись сверху. Проекция грифа должна приходиться на верх твоей груди, хват обычный — немного шире плеч. Сведя лопатки, плавно опускай гриф до легкого прикосновения к груди и мощно возвращай обратно. Не забывай выдыхать. Делай 8-10 повторов и сразу же переходи к следующему упражнению.

2 Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье Найди в зале горизонтальную скамью и ложись на нее, взяв пару тяжелых гантелей. Подними их над собой, локти разверни в стороны и опускай гантели вниз по дуге, сводя лопатки. Не медля ни секунды, аккуратно возвращайся в исходное положение. Сделай 8-10 повторов и сразу же переходи к кроссоверам.

Разведения рук с гантелями на наклонной скамье На той же скамье расположись с гантелями, выведи руки над собой, слегка согнув их в локтях. Опускай гантели плавно вниз по дуге, пока лопатки не окажутся сведенными, затем возвращайся в исходное положение. Делай не менее 10-12 повторов.

Кроссоверы на блоке Встань посередине между блоками, взявшись за рукоятки верхних тросов. Одну ногу выставь вперед для устойчивости, руки согни, направив локти немного назад и вверх. Выдыхая, своди руки вместе, скрещивая их на груди. Сделай отчетливую паузу и медленно вернись в исходное положение. Делай не менее 12-15 повторов.

СИЛОВЫЕ РЕШЕНИЯ

У тренировок с отягощением много синонимов — подъем тяжестей, бодибилдинг, атлетическая гимнастика, накачка мышц, пустая трата времени, долбежка и тому подобное. Но если ты хочешь прослыть человеком цивилизованным и произвести хорошее впечатление, запомни: тренировка эта во всем мире называется силовой.

ФОТО: STEVEN L. BERMANN, BETH BISCHOFF

DIABLO
THE NEW PROTAGONIST

TECNICA

3DENSITY TECHNOLOGY

Для максимальной передачи энергии и улучшения комфорта во время катания конструкция внешнего ботинка обладает различной жесткостью в трех зонах.

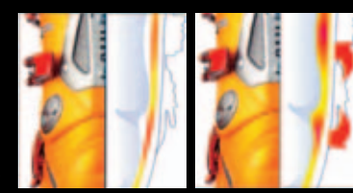
1. **Максимальная жесткость в зоне носка, пятки и подошвы для полной передачи усилия через крепления на канты лыж.**
2. **Средняя дифференцированная жесткость в средней боковой части. Для снижения веса конструкции и максимальной передачи усилий благодаря ребрам жесткости.**
3. **Малая жесткость в зоне подъема для удобства, снижения давления и увеличения комфорта.**

RAPID ACCESS

Конструкция призвана обеспечить легкий вход в ботинок, привлекательный внешний вид и все это без потери функциональных качеств. Удлиненная конструкция клапана, усиленные металлические шарниры “калитки” обеспечивают еще большее удобство обувания, плотный и удобный обхват ноги и надежность всей системы в целом.

HOT FORM

Термоформируемая система подгонки внутреннего сапожка и заполнения полостей между вкладышем и внешним ботинком под действием электричества. В результате передача усилия от лыжника на канты лыж происходит более правильно и с минимальными потерями. Только у Tecnica – специальные адаптеры, позволяющие разогревать ботинки в машине перед склоном, а также просушивать их дома.



До термоформовки После термоформовки

Товар сертифицирован

спортивные супермаркеты
спортмастер
www.sportmaster.ru
Единая справочная служба: (095) 777-777-1

СПОРТЛАНДИЯ
СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
www.sportlandia.ru
ИВАНОВО, КАЛУГА, НАБ. ЧЕЛНЫ, Н.НОВГОРОД, НИЖНЕКАМСК, ПЕНЗА, ПЕРМЬ, ОРЕНБУРГ, ТУЛА, ВОЛГОГРАД, КАЛИНИНГРАД, КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ, РЯЗАНЬ, СМОЛЕНСК, ЯКУТСК

ТАЙНЫЕ ЧАЙНЫ

Мой тезка, грозный царь Иван, взял Казань, Астрахань, покорил Сибирь и уморил сына. После этого он пригласил в Москву послов из Генуи и Китая. А они привезли с собой в Россию два самых популярных в будущем напитка — водку и чай. В отличие от водки чай царю не понравился, но это неважно. Все равно слух о новом напитке потряс всю страну, а сам чай манипулирует нашим сознанием до сих пор. Пришла пора узнать все чайные тайны.

Текст: **Иван Глушков**

Бычий обычай

Мифический китайский император Шень Нун, правивший Поднебесной в 28 веке до н. э., был личностью оригинальной. Например, сразу после того, как акушер поздравил мать с удачным приплодом, приплод встал на свои китайские ножки и пошел пахать. Или вот еще, скажем, внешность: у всех китайских матерей дети как дети, а у этого — прозрачное нефритовое тело и бычья голова. Правда, Шень Нун особо не расстраивался. Он своей бычьей головой быстро сообразил, что может использовать собственную прозрачность во благо нации. А потому постоянно скармливал себе разные яды, наблюдая за метаморфозами сквозь прозрачные стенки желудка. Но однажды Шень Нун доигрался. Принял, бычья голова, аж 72 яда разом. И метко определил, что умирает. Уложил свое нефритовое тело под дерево и начал готовиться к смерти. А пока готовился, по листу росшего рядом дерева скатилась капля росы — да прямо Шень Нуну в рот. Император проглотил каплю (не выплевывать же) и мгновенно исцелился. Вскочил, помотал рогами и тут же повелел счастливым китайцам собирать листья волшебного дерева. Засушивать их впрок и варить из них целебный настой.

КСТАТИ...

...если ты лежишь в ванне с чашкой чая — ты совершаешь древнюю японскую церемонию ринкан

Популяризация

До середины 1 века до н. э. чай пили исключительно в ритуальных и лечебных целях. Дикорастущий чай собирали, сушили и прессовали, а полученные плитки разваривали до состояния мутной каши в огромных котлах. Ни вкус, ни цвет, ни аромат чая тогда не ценились. Зато древняя китайская каша отлично бодрила, проясняла разум и способствовала пищеварению. Повсеместно чай начинают пить только в VIII веке н. э. И даже умудряются продавать его в соседние страны, например в Японию. А уж японцы наслаждаются необычным напитком по 15-20 часов подряд, кланяясь и обсуждая трудные философские вопросы.
Ну а в Европу чай начал поставляться только в XVII веке. Причем исключительно зеленый. Со временем, правда, жители Европы (а следом и американцы) в массовом порядке переходят на красный чай. Во-первых, он легче переносит перевозку, во-вторых, его труднее подделать, а в-третьих — лучше подходит для холодного климата. А тут еще англичане обнаружили в индийских джунглях чайные деревья. И быстренько организовали плантации — в Индии, Африке и на Цейлоне. В погоне за объемом производства с продуктом не очень-то церемонились, поэтому все более поздние сорта чая до сих пор уступают по качеству китайским.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ

1 Правильно вскипяти воду: температура ее должна быть строго +85-90° по шкале Цельсия. Кипяток убивает большую часть витаминов в чайном листе.

2 Согрей заварочный чайник, ополоснув его изнутри и снаружи горячей водой или как следует обдав паром.

3 Засыпь чай в чайник. Не переборщи: 5-6 ч. л. вполне хватит на несколько заварок.

4 Залей чайник кипятком примерно на две трети. Делать все нужно быстро, чтобы посуда не успела остыть.

5 Чем больше ферментирован чай, тем дольше его нужно заваривать. Зеленый и белый чаи необходимо переливать в чашку практически моментально, желтый чай можно чуть-чуть подержать, а красный и черный — настаивать пару минут.

6 Налей чай из чайника в чашку и выпей. Быстро или медленно — не важно, главное — с удовольствием.

7 Зеленые чаи можно заваривать пять-семь раз, хорошие улуны — до 10-15. Только не делай между заварками перерывы больше нескольких минут.

Чайный куст

Вообще-то чай — это дерево. Просто трудолюбивые сборщики не дают ему нормально существовать. Растение, называемое по-латыни Thea, имеет три разновидности — китайскую (более древнюю и менее прихотливую), ассамскую (самую капризную, на ее основе делают тот самый «чай со слоном» и другие индийские чаи) и камбоджийскую (оно мирно растет себе в джунглях и никому не мешает).

Химия чая

● **Дубильные вещества** Составляют до 35% массы. Это всякие там танины, катехины и полифенолы. Главное, что

тебе следует знать, — они придают чаю терпкость. При ферментации их количество увеличивается, поэтому красные и черные чаи более терпкие на вкус. Катехин стимулирует кровеносные сосуды и понижает давление. Одно из важных свойств танинов — усиление действия витаминов, особенно витамина С (поэтому так полезен чай с лимоном). Этим свойством в большей степени обладают красные и черные чаи.

КСТАТИ...
...чайники придумали в Китае — изначально они использовались как сосуды для вина. Наливать туда чай стали только в XVI веке

● **Алкалоиды** Главным из них является кофеин. В зеленых, белых и желтых чаях его больше (50 мг), в красном и черном — меньше (30 мг). В отличие от прочих кофеинсодержащих продуктов, в чае кофеин находится в связанном состоянии — он соединен с танинами. Благодаря этому чайный кофеин действует более мягко, лучше стимулирует умственную деятельность и легче выводится из организма. Наибольшая концентрация кофеина — в чайных почках. Содержащие их сорта чая — самые бодрящие. Среди других алкалоидов — теобромин, расширяющий сосуды, мочегонный теофиллин, а также вредный алкалоид гуанин. Он проявляется при длительном заваривании и подогревании старого чая. Будь осторожен!

● **Эфирные масла** Хотя их количество очень незначительно, именно они отвечают за аромат. Наиболее богаты эфирными маслами чаи-улуны.

● **Белки** По своему составу чайные белки схожи с белками бобовых. Особенно богаты белками японские зеленые чаи. Хотя их все равно мало, чтобы говорить о пищевой ценности чая (если, конечно, не жевать листья).

● **Пектиновые кислоты** Чем выше их количество в чае, тем дольше он хранится.

● **Пигменты** Отвечают за цвет чая. Хлорофилл дает окраску зеленым сортам, ксантофилл и каротин — красным и черным. За цвет настоя отвечают теафлавины (дают золотисто-желтые тона) и теарубигины (дают красно-коричневую гамму). При окислении теафлавины превращаются в теарубигины. Поэтому быстрое изменение цвета чайного настоя — признак его низкого качества.

● **Минералы** Основные чайные минералы — калий, фосфор и йод. Калий необходим для кровеносной системы, фосфор — для костей, а йод оказывает противосклеротическое и противорадиационное действие. Наиболее богаты калием и йодом зеленые и желтые чаи.

● **Витамины** Чай — основной источник витамина Р, участвующего в кроветворении. Также чай богат витамином С и витаминами группы В.

ОСОБЫЕ ЧАИ

● **Древний индийский напиток Chai** Разогрей литр молока. Промой 5-6 ч. л. красного чая и положи их в горячее молоко. Добавляешь по вкусу корицу, кардамон, сахар или мед и варишь две минуты на очень медленном огне, не доводя до кипения. В настоящий Chai кладут не менее 12-15 ложек сахара, но неподготовленным к индийским реалиям лучше не экспериментировать.

● **Тибетский чай** 4 ч. л. плиточного зеленого чая заливаешь литром холодной воды, кипятишь и варишь 20 минут. Добавляешь соль, чайную ложку соды и 20 г сливочного масла. Взбиваешь, пока чай не превратится в густую красную массу. Это первое. Добавляешь в такой суп горсть жареного ячменя — получаешь второе. На десерт — просто зеленый чай. Правильная тибетская кухня исчерпывается этими тремя блюдами.

● **Грог** Правильный пиратский коктейль готовится так: в стакан чая (250 г) налей 50 г рома, выжми пару долек лимона и положи 1-2 ч. л. сахара или меда. Иногда в грог добавляют пряности, апельсиновый сок или коньяк.

● **Разливной чай из школьной столовой** Если тебя замучила ностальгия по ушедшему раньше срока детству — выпей того самого школьного чая. В 10-литровый алюминиевый котел высыпаешь 100-граммовую пачку чая сорта «Зена, королева воинов» или «Задушевный». Заливаешь его водой из-под крана и — главный штрих! — кладешь чайную ложку соды, которая и придает школьному чаю тот самый неповторимый цвет и аромат. Соль и сахар по вкусу. Доводишь чай до кипения, переливаешь алюминиевым половником в алюминиевый же чайник и наливаешь себе полный граненый стакан.

Чайная расцветка

Самые неискушенные чаеведы выделяют только два вида напитка — черный и зеленый. На самом же деле их шесть. Различать виды чая принято по степени ферментации — то есть процесса окисления и брожения содержащихся в чае веществ под действием тепла, света, влаги, а также грубой физической силы.

● **Зеленый чай** Самый популярный в мире, его продажи составляют 70% от общего объема. Он считается неферментированным. Сорванные с дерева листья скручивают и сушат. Вот и все, чай готов. Химический состав зеленого чая ближе всего к свежему чаю — в нем много кофеина, витаминов и мало танина. Он сильнее прочих чаев бодрит и стимулирует умственную деятельность. Считается, что лучшее время для питья зеленого чая — весна.

● **Белый чай** Его изготавливают из наиболее нежных, ворсистых чайных почек и листьев. В отличие от других сортов его не скручивают и не сушат, а вялят на открытом солнце. Из-за этого чай частично ферментируется и приобретает беловатый оттенок. Белый чай обладает светлым, прозрачным настоем и светло-желтым цветом. У него очень легкий и прозрачный вкус. В Китае считается летним чаем, за счет своих дьявольски освежающих средств.

● **Желтый чай** Ключевая операция в приготовлении желтого чая — томление. После сушки чай либо заворачивают в ткань, бумагу или пергамент, либо складывают в специальные деревянные ящики и выдерживают там двое-трое суток. Каждый вариант томления добавляет свой оттенок к аромату и цвету чая. Разумеется, желтый чай полагается пить в начале осени. Впрочем, раньше мало кому это удавалось. Желтый цвет был священным цветом императора, поэтому желтым чаем поили только при дворе.

● **Красный чай** За исключением Китая его во всех остальных странах называют черным. Считается, что красный чай появился случайно, благодаря погодным условиям. Однажды ночью на одну из южных китайских провинций с невиданной скоростью наполз

КСТАТИ...

...голландский врач Корнелис Деккер в XVII веке считал чай лекарством от всех болезней и настоятельно рекомендовал выпивать в день от 50 до 200 чашек

ПЛИТОЧНЫЙ

Самый древний вид чая. Выглядит весьма несимпатично, но обладает всеми полезными свойствами чая и долго хранится.
● **Вывод:** пить.

РАСТВОРИМЫЙ

В отличие от растворимого кофе и какао, гораздо ближе к исходному продукту. Но поводов предпочесть его обычному чаю не наблюдается.
● **Вывод:** не пить.

ЧАЙ БЕЗ КОФЕИНА

Учитывая безвредность чайного кофеина, этот напиток с честью может пополнить ряд сублимированных продуктов вроде безалкогольного пива, резиновой дамы и т.д.
● **Вывод:** не пить.

ICE TEA

Холодный чай в банках и бутылках из супермаркета — такая же энциклопедия консервантов, красителей и ароматизаторов, как и газированные напитки.
● **Вывод:** не пить.

ЧАЙ СВЕЖЕГО УРОЖАЯ

Собранный и высушенный, он тут же замораживается и отправляется в магазины. Учитывая, что на юге Китая чай собирают круглый год, можно всегда приобрести сорт, которому от силы месяц. В нем выше содержание витаминов, ароматических веществ и кофеина.
● **Вывод:** пить.

АРОМАТИЗИРОВАННЫЙ ЧАЙ

Натуральные ароматизаторы не только улучшают вкус чая, но иногда даже делают его полезнее. Жасминовый, например, улучшает пищеварение.
● **Вывод:** пить.

густой туман. Кучи чая, разложенные на одной из фабрик для просушки, пропитались влагой и резко потемнели. Разгневанный хозяин фабрики посулил работникам несколько изощренных национальных пыток, но для начала попробовал получившийся чай. К счастью, терпкий и густой вкус, очень подходящий к промозглой погоде, успокоил разгневанного фабриканта. Сейчас красный чай сушат в теплых помещениях, периодически опрыскивая кучи листьев водой. В красном чае практически все вещества ферментированы, большая часть кофеина перешла в танин. Этот напиток стимулирует мышцы, способствует пищеварению и согревает организм, помогает усвоению витаминов. Поэтому лучшее время для такого чая — зима.

● **Сине-зеленый чай (улун)** «Улун» по-китайски — «черный дракон». Этот чай занимает промежуточное положение между зелеными и красными сортами. Листья сначала скручиваются, а затем прожариваются. Таким образом, часть листа становится красной, а часть остается зеленой. А издали листья кажутся синими. Такой вот парадокс. Сортов улунов больше сотни. Улун пьют из специальных чашечек — чтобы как следует насладиться ароматом и вкусом. Чай выдерживает до 10-15 заварок, плавно изменяя свой вкус и аромат. Поначалу аромат сладок, а вкус — резок. Постепенно аромат становится тоньше, а вкус — слаще. Поймав момент, когда вкус и аромат ближе всего друг другу, полагается испытывать бурный восторг и ощущать вселенскую гармонию. Помимо эстетической пользы улун еще и улучшает кровообращение, укрепляет кости, помогает расщеплять жир и — главное — наводит организм на мысли о немедленном продолжении рода.

● **Черный чай** Это чай с самой хитрой технологией приготовления. Сначала его подвергают быстрой ферментации, затем в течение двух-трех месяцев томят в теплых и влажных кучах. Полученный полуфабрикат может выдерживаться до 50 лет. Готовый черный чай дает темный, почти кофейный настой с мягким, землисто-сухофруктовым вкусом. Самый известный сорт черного чая — пуэр. По полезности пуэр не уступает улунам: он понижает содержание сахара в крови, способствует пищеварению, лучше прочих чаев расщепляет жир и выводит токсины.

КСТАТИ...

...самому древнему чайному дереву — пять тысяч лет. Оно растет на юге Китая и до сих пор дает до тонны чая в год

ГДЕ ВЫПИТЬ ЧАЮ

Можно, конечно, делать это и дома, из чашки в горошек, но лучше отправиться в настоящую китайскую чайную, благо их в последнее время развелось великое множество:

В Москве:

ИСТ: ул. Казакова, 18

«Железный Феникс»: Б. Черкасский пер., 2/10, стр. 2Б

«Шелк»: ул. 1-я Тверская-Ямская, 29, стр. 1, вход со двора

«Чжун Дао»: Протопоповский пер., 9

«Чудеса Поднебесной»: Кривоколенный пер., 12, стр. 10

В Санкт-Петербурге:

«Море чая»: наб. реки Фонтанки, 91

С ЧЕМ ПИТЬ ЧАЙ

● **С молоком** Оно смягчает горечь и дополняет вкус красного и черного чая. Пуэр с молоком и корицей — одно из чайных лакомств.

● **С лимоном** В отличие от других фруктов, желтый цитрус содержит стабильную форму витамина С, не разрушающуюся даже при кипячении. Горячий чай, в свою очередь, усиливает действие витаминов. Другие фрукты лучше не класть в чай, а запивать им.

● **С мятой, шалфеем, сухофруктами** Подобные добавки не портят, но и не улучшают полезные свойства чая.

● **С буханкой, батоном и булкой** А также другими мучными изделиями — с чаем они лучше усваиваются организмом.

С ЧЕМ НЕ ПИТЬ ЧАЙ

● **С сахаром** Сахар разрушает витамины чая и портит его вкус, особенно у коллекционных сортов. И вообще сахар есть вредно! Если очень хочется сладкого чая — добавь меду.

● **Ароматизированный чай** В отдельную группу мы его выделили для удобства — понятно, что ароматизированным может быть любой вид чая. Как правило, это зеленые и красные сорта, а также улуны. Ароматизаторами выступают цветы, плоды и масла растений — жасмина, лотоса, корицы, чайной розы, бергамотного дерева. Особый сорт ароматизированного чая — копченый. После сушки он коптится сосновым дымом. Самый известный его сорт — лапсанг сушонг. MH

Редакция благодарит чайный клуб ИСТ за помощь в подготовке материала

SPA-клуб

ГЁСЕЙ-БИЁ

Эксклюзивные программы SPA

Комплекс антистрессовых процедур

Аппаратная косметология

Полный спектр косметологических услуг

Подробную информацию смотрите на нашем сайте
www.gesey-bye.ru

Москва, ул. Петровка, 19, стр. 1
тел. (095) 924-27-83, 921-51-17
924-22-26, 924-39-69
e-mail: info@gesey-bye.ru

услуги лицензированы

Способ обработки

29 МУЖСКИХ СЕКРЕТОВ

Знакомство

1 Покажи ей нижние резцы и вообще будь максимально приветлив. Когда она увидит, как ты улыбаешься, то непременно захочет рассмотреть твои белоснежные зубы поближе.

2 Поделись с ней пищей Для этого пригласи девушку на завтрак. Совместный ужин — это слишком стандартный прием, не требующий особой фантазии. А на самом деле она чувствует себя в большей безопасности при дневном свете. По женским представлениям, под покровом темноты мужчины могут думать только о сексе. Это неправда. Днем они тоже о нем думают.

3 Заставь ее потрудиться Но не переусердствуй. Для начала попроси девушку помочь тебе принести напитки из холодильника и сервировать стол. Если ты разбудишь в ней инстинкт хозяйки и помощницы, не исключено, что она автоматически продолжит играть эту роль, и так, постепенно, вы доберетесь до самого главного.

4 Используй именной заговор Это старый проверенный трюк. Почаще повторяй ее имя. Выглядит это примерно так: «Еще чаю, Катя? Нет? Ну что же ты, Катя… Ты меня обижаешь, Катя. Чай-то, Катя, цейлонский, настоящий…» У девушки быстро создается впечатление, что все твои мысли полностью сконцентрированы на ней.

5 Прокати ее на лошади В принципе, это очень нестандартный ход. Если же девушка питает необъяснимое отвращение к гривам, подковам и, что немаловажно, уздечкам, огорчись лицом и предложи прокатиться на мотоцикле. Способ тупой, но эффективный. Во время катания она будет обхватывать тебя за талию и громко смеяться, откинув голову. Крикни ей, что она молодчина, или просто одобрительно кивай шлемом.

6 Спой ей Желательно уложить в ритмический и мелодический рисунки объяснение в симпатии. То есть объясни, почему ты обратил на нее внимание. Только, разумеется, избегай банальных и вульгарных фраз про попку, ножки и глаза цвета серебристый металлик.

7 Поговори с ней о сексе Только опять-таки без вульгарностей и похабных анекдотов. Перечисли несколько занимательных фактов из половой жизни кошачьих. Или пернатых. Расскажи историю о твоем приятеле, который никогда не пользовался презервативами и в результате чуть не умер от дизентерии. Покажи девушке, что ты не ханжа. В тебе должна быть капля притягательной порочности. Легкий налет распутства во время разговора немного смутит девушку, зато ей станет любопытно, каков ты в деле.

8 Не трепись о своих прежних подвигах Даже если о тебе ежедневно твердят федеральные телеканалы. Она должна видеть, что ты не тщеславен. Современные девушки любят не тех, кто много говорит, а тех, кто предпочитает действовать. Если она вдруг спросит тебя о твоей прошлой жизни, печально усмехнись и скажи, что это было давно.

9 Не пытайся разжалобить ее байками о своем нечеловеческом одиночестве. Пусть девушка пребывает в неведении и вообразит толпу соперниц. Чувство конкуренции не позволит ей сидеть сложа руки.

10 Прояви индейскую хитрость — делай комплименты ее подружкам. Она приложит все усилия, чтобы обратить твое внимание на себя.

11 Иди на сближение медленно и осторожно, как будто подкрадываешься к косуле. Во время разговора прикасайся к ее руке, а совершая обходной маневр, приобними за талию.

Прелюдия

12 Ставь капканы: дай понять, что готов подождать с сексом, пока вы не узнаете друг друга получше. Клюнув на эту приманку, она сама постарается приблизить интимный момент. Хотя тут главное не переборщить: есть еще на свете девушки, для которых полуночный разговор о предопределении способен целиком заменить физическую близость.

13 Испытай ее на прочность прощупыванием мышц на руках, плечах и шее. Иначе говоря, сделай расслабляющий массаж. Во-первых, это действительно неплохо снимает усталость, а во-вторых, массаж — самый эротичный из всех способов выразить свою заботу.

14 Потанцуй ее Пора пригласить барышню на танец. Не пытайся удивить ее сложными па котильона или кадрили. Наоборот: не стесняйся показать, что ты плохой танцор. А плох ты потому, что тебе постоянно мешают не только тестикулы, но и избыток тестостерона. В танце главное не умение, а старательность и напор. Помни о том, что во время совместного кружения по комнате она предварительно оценивает твой сексуальный темперамент.

15 Будь игрив Есть, правда, риск, что девушка посчитает тебя инфантильным, но на самом деле большинство женщин обожают подурачиться. Азартное сражение диванными подушками может плавно перейти в не менее азартный секс. Во время игры ты даешь понять, что полностью открыт перед ней, и она это оценит.

16 Прикуси ее за загривок В современных условиях это делается так: 1) подходишь к ней сзади, 2) осторожно убираешь волосы с шеи, 3) слегка касаешься губами. А потом и зубами. Если она и не растает от удовольствия, то, по крайней мере, подумает о том, что такое нежное начало заслуживает обстоятельного продолжения.

Ночной позор

17 Обрати внимание на ее белье Скорее всего, она покупала его специально для тебя и даже, возможно, забраковала несколько десятков пар, прежде чем выбрать полупрозрачные трусики в синий и желтый огурчик. Было бы просто невежливо не обратить на них внимания. Скажи, например, что огурец — твой любимый овощ, а синий и желтый — самые яркие цвета детства.

18 Изобрази рассеянность — когда начнешь ласкать ее грудь. Действуй не спеша, как будто тебе до этой груди и дела нет. После этого снова перейди на несколько сантиметров выше или ниже. Возвращайся к груди время от времени, каждый

Все пособия по флирту призывают тебя быть элегантным. Но иногда лучше засунуть свою цивилизованность подальше. А вместо нее применить 29 ни на что не похожих спецприемов, против которых девушка не сможет обороняться даже с помощью спецлома. Это не шутка. Инструкции смотри ниже.

Текст: **Эльдар Халиулин**

раз внезапно. Неожиданность обостряет ощущения.

19 **Не спеши вниз** Мнимая небрежность, неторопливость — основные принципы начинающего Казановы.

20 **Соберись** Как только доберешься до области клитора, возьми себя в руки, настройся на волну партнерши и действуй только в зависимости от ее желаний.

21 **Не вспугни свою добычу резкими движениями** Если конечно, она сама не прокричит, чтобы ты поторопился.

22 **Больше разнообразия в маршрутах** Чем лучше ты себя проявишь в жарком деле, тем с большим нетерпением она будет ожидать следующего раза. Можно менять позиции и углы атаки. Только не переусердствуй. Регулярная перемена мест и слагаемых хороша тогда, когда девушка уже поняла, что ты — бог миссионерской позиции. Как минимум.

23 **Активнее используй зубы** Если подруга предпочитает животные страсти совместному просмотру телепередач, не сомневайся: чувствительные покусывания только обострят ситуацию.

24 **Убей в себе дорожного рабочего** Однообразными фрикциями (даже в темпе отбойного молотка) ты вряд ли сможешь поразить ее воображение. Она — не асфальтовое покрытие. И не надувная кукла Лена (артикул 025БП). Ей хочется разнообразия.

25 Не замирай, как статуя, когда ее настигнет оргазм. Продолжай движения и ласки. Все остановки — по требованию.

Эпилог

26 **Выучи заманчивые слова** Посмотри ей в глаза и скажи что-нибудь жизнеутверждающее и комплиментарное. Например: «Ты богиня, в натуре». Или: «Я вообще в шоке!» Если этот завершающий аккорд ей понравится, обязательно повтори на бис.

27 **Полюбуйся ее грациозностью и экстерьером перед уходом на работу** Обязательно брось на нее пылкий прощальный взгляд, прежде чем захлопнуть дверь.

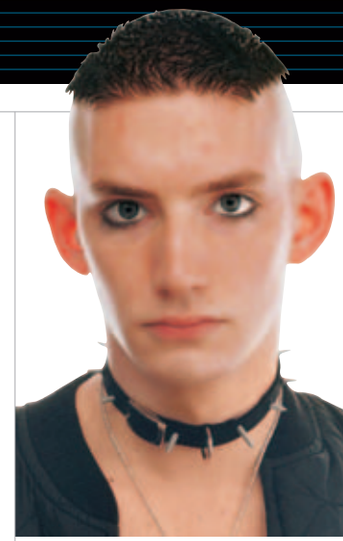
28 **Заставь ее питаться лежа** Ни одна женщина не откажется от завтрака в постели и к тому же непременно расскажет о нем своим лучшим подругам. Накорми ее хорошенько, пусть не голодает. Тогда она будет испытывать к тебе еще и благодарность. Честное слово, разжечь в девушке это чувство гораздо сложнее, чем страсть.

29 **Заставь ее скучать** Повремени со следующим свиданием, если вы только начали встречаться. Возьми тайм-аут дня на два. После этого позвони и покайся: ты думал только о ней все эти дни, но позвонить почему-то не решался. Может, она тебя забыла? Во всяком случае, сейчас уже вечер, ты один сидишь в кухне и не можешь ничего с собой поделать. Не обязательно повторять всю эту ересь дословно, но тон можешь выбрать именно такой: нейтрально-напряженный, переходящий в пламенные признания и готовность увидеться хоть сейчас. МН

СТРЕСС

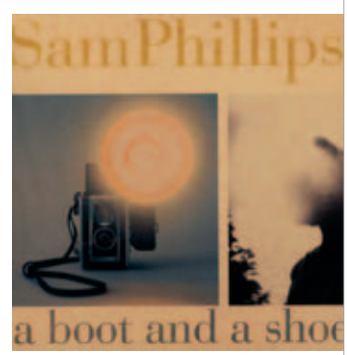
Человечеству грозит массовая эпидемия нового психического расстройства — киберхондрии, утверждают австралийские ученые. Под этим словом скрывается не какая-нибудь инопланетная зараза, а всего лишь повальное увлечение околомедицинскими ресурсами интернета, современная разновидность ипохондрии. В последнее время ее масштабы становятся угрожающими: сетевые затворники, число которых растет с каждым годом, вместо похода к врачу предпочитают ставить себе диагнозы прямо у экранов мониторов, почитав на соответствующих сайтах симптомы болезней. Особо увлеченные при этом умудряются найти у себя все известные медицинской науке недуги, а самые выдающиеся — даже умереть от неправильного самолечения, способы которого найдены там же, в Сети.

Редкий снимок группы «Секрет» (Н. Фоменко на переднем плане)



Многие курильщики прекрасно знают рецепт хорошего настроения и психологической разгрузки. С этой целью им достаточно лишь несколько раз глубоко затянуться. Как выяснили ученые из университета Мичигана, успокаивающий эффект сигаретного дыма вызван его способностью усиливать циркуляцию в клетках головного мозга химических веществ, называемых эндогенными опиоидами. Опиоиды провоцируют всплеск хорошего настроения, стимулируя отвечающие за удовольствие зоны головного мозга. Кстати, схожий эффект наблюдается при приеме героина и морфия. Расплата за прием такого «лекарства против стресса» соответствующая — сильное привыкание и постепенное отмирание мозговых клеток. В общем, оно того не стоит.

Ведь как все трагически получилось. Утром ты жизнерадостно мыл за ушами и примерял новый галстук. Завтракал с таким аппетитом, что домашних передернуло. Но чуть пришел на работу, тебя взял да и вызвал шеф. И не похвалил, а наоборот. Сказал — переделать все. И диаграммы тоже перечертить! Это тебя окончательно подкосило. А все потому, что ты еще не слышал новой пластинки чувственной американской женщины. Играть на гитаре она очень любит, хотя и не умеет. Песни поет простые. Аранжировки делает минимальные, но в этом-то и весь кайф. Голосом не владеет, но это только придает ей шарма. Удивительно: вроде бы все плохо, а пластинка великолепная. Просто послушай ее пару раз, и любая твоя диаграмма будет выглядеть как чертеж Леонардо да Винчи. То есть гениально. Главное, шефу не забудь такую же пластинку подарить. Иначе все напрасно.



A Boot and A Shoe
Sam Phillips
© Nonesuch Records Inc., 2004

Ребенок-сорванец — это не так уж и плохо, как может показаться на первый взгляд после парочки бессонных ночей. Согласно исследованиям британских ученых, **дети, ведущие активный образ жизни, в зрелом возрасте в два раза реже страдают психическими расстройствами**, провоцируемыми стрессом (например, синдромом хронической усталости).

Депрессия может быть не только следствием хронического стресса, но и признаком обострения шизофрении, считает российский психиатр А.Б. Смулевич. Так что, если твой коллега вдруг печально повел рукой и грустно сказал начальнице: «Оставь меня старушка, я в печали», — пора бронировать ему место на какой-нибудь даче, например Канатчиковой.

Ошеломляющие темпы прогресса довольно дорого обходятся душевному здоровью простых китайцев. **По статистике, сейчас каждое пятое заболевание в этой стране так или иначе затрагивает психику.** Причем, по утверждению врачей, то же самое ждет любую другую нацию, ступившую на скользкий путь бурных реформ. Может, ну его к черту, это удвоение ВВП?

Нервные клетки все-таки восстанавливаются, установили российские ученые. Правда, не все и не одинаково. Регенерировать, причем довольно бурно, могут нейроны, поврежденные в результате приема алкоголя. Однако для этого необходимо воздержаться от любых возлияний хотя бы на четыре-пять недель. Попробуй, чем черт не шутит!

ФОТО: RPG/CORBIS

Где твое ОСАГО, крошка?

Если ты вдруг не можешь вспомнить, о чем буквально только что разговаривал с грозным начальником или шикарной девушкой, виной тому, скорее всего, сильный стресс, испытанный тобой в процессе этой беседы. Как показали исследования, проведенные в лабораториях Йельского университета, резкие эмоциональные всплески (как положительные, так и отрицательные) ведут к быстрому понижению в организме уровня фермента протеинкинады С. Это вещество отвечает за механизмы быстрой памяти, и его недостаток моментально приводит к краткосрочной амнезии. При этом чем интенсивнее стрессы, тем глубже и продолжительнее провалы, а хронический стресс вполне может привести к долговременным расстройствам памяти.

Компаниям, выпускающим антидепрессанты, особо не позавидуешь. Их продукция, увы, не виагра, на которую спрос всегда найдется. Убедить нервных пациентов в том, что им необходимы лекарства, гораздо тяжелее. Медики и маркетологи работают над этим, но пока, судя по статистике, не очень успешно. Вот лишь некоторые данные:

Не принимают таблетки, предпочитая живое общение с врачом	**70%**
Бросают прием таблеток через две-три недели после начала	**20%**
Принимают только самые легкие препараты	**9%**
Безропотно принимают любые антидепрессанты	**Менее 1%**

Некоторые способны на большее

Zen Touch

вся ваша музыка 24 часа в сутки

Любите ваш Zen Touch! Это может быть началом долгого и бурного романа с Музыкой. Непрерывное воспроизведение в течение 24 часов(1). Технология Touch Pad, позволяющая управлять вашим плеером легким прикосновением кончиков пальцев. Память, вмещающая 10 000(2) песен. Интерфейс USB 2.0. Все это делает Zen Touch предметом вашей музыкальной страсти. Гарантировано удовлетворение в течение всего дня, каждый день! Более подробную информацию об этом и других плеерах семейства Zen смотрите по адресу: www.creative.ru

* в натуральную величину

Creative Labs Sp. z o.o.,
Poland, 02-708 Warsaw, ul. Bzowa 21
e-mail: info@creative.pl

Служба технической поддержки:
тел.: +353 1 8066967
e-mail: support@europe.creative.com

Эксклюзивный дистрибьютер цифровых плееров Creative на территории РФ:
АЛИОН (тел. +7 095 7271818)

Get CREATIVE

Отпускная цена

Хорошенького всегда бывает понемножку. Любые попытки увеличить его количество заканчиваются печально. Об этом не следует забывать, особенно когда возвращаешься к делам после умопомрачительного отпуска. Как правило, подобные перемены повергают человека в отчаяние. Работа валится из рук, коллеги раздражают, а начальство требует невозможного. Где им всем понять, что мысленно ты до сих пор отдыхаешь. Как тут прийти в себя?

Текст: **Александр Трохимовский**

Прежде всего, забудь слово «лень». В ответ на претензии шефа оправдываться надо так: «Лариса Карловна, вы меня неправильно поняли! Лариса Карловна, у меня постотпускной стресс». В принципе, начальство должно это проглотить, поскольку существование популярного офисного заболевания доказано наукой. Симптомы его не отличаются особой оригинальностью: головная боль, раздражительность, сбои в работе кишечника, тошнота, снижение IQ и общая подавленность. К счастью, такое безобразие длится не слишком долго. Организм резво приспосабливается к восьмичасовому рабочему графику, обедам из пластиковой плошки и ответственным поручениям. Через неделю-другую все симптомы проходят, и ты снова готов трудиться и брать с рук бревна, как индийский слон. Радикальное средство от трудовой депрессии — увольнение. Плохо, что этот действенный способ приводит к развитию стресса в связи с безработицей. Как показывает практика, лучше все-таки избежать самовольного продления отпуска. Универсальный совет на первые дни: не пытайся тут же свернуть горы. В привычный ритм надо входить постепенно и не планировать много дел на первое время. Вот тебе несколько возможных сценариев развития постотпускного стресса. А заодно и способы его преодолеть.

1. КАК ТЫ ОТДЫХАЛ
ОТМЕЧАЛ НОВЫЙ ГОД

То есть череда праздничных застолий, фонтаны шампанского, опасные шутки с бенгальскими огнями и исполнение песен под караоке. Нормальный новогодний набор — до 9 января включительно.

● **Что теперь** Газированная вода вызывает судорожные подергивания кадыка, голова трещит, как папиросная бумага, а любая мысль о работе повергает в ужас.

● **Правильная стратегия** Скорее всего, ты страдаешь не столько от выхода на работу, сколько от примитивного похмелья. Для поднятия настроения и развития позитивного взгляда на мир подумай о том, что в аналогичном состоянии сейчас находится внушительная часть прогрессивного человечества. Возможно, даже и Лариса Карловна.

2. КАК ТЫ ОТДЫХАЛ
ЕЗДИЛ ЗА ГРАНИЦУ

Перепробовал все национальные блюда, сфотографировался у водопада и купил пару фарфоровых колокольчиков — на подарки.

● **Что теперь** Смена поясов дает о себе знать. То есть круглосуточно хочется спать и не хочется работать. В области поджелудочной железы неприятно. Язык обложен так, что практически не ворочается.

● **Правильная стратегия** Готовясь к возвращению на работу, обязательно отведи пару дней в конце отпуска на акклиматизацию. По наблюдениям врачей, резкая смена часовых поясов может стать причиной настоящего стрессового состояния. Чем мучиться у всех на виду, лучше отоспись пару суток дома и спокойно настройся на рабочий лад. Не забывай побольше гулять и правильно питаться.

3. КАК ТЫ ОТДЫХАЛ
ТЫ ХОТЕЛ КАК ЛУЧШЕ — ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТПУСК ПО МАКСИМУМУ

Это значит: сделать ремонт в прихожей, сходить в центр планирования семьи, отогнать машину на диагностику, прочесть книгу «Акунин», постричь собаку и сходить в цирк на Цветном бульваре.

● **Что теперь** На все это, естественно, не хватило времени. Зато усталости ты накопил больше, чем было до отпуска.

● **Правильная стратегия** Стараясь вместить в долгожданный отпуск все дела, спокойно и трезво оценивай свои возможности. Никакого волюнтаризма. Как правило, нереализованные планы приводят к появлению чувства вины и ощущению неудовлетворенности. Идти на работу с такими мыслями, конечно, совсем не в радость. Поэтому во время отпуска лучше сделать что-то одно, но самое важное. И сделать это хорошо. После этого ты успеешь отдохнуть и с чистой совестью вернуться к работе.

4. КАК ТЫ ОТДЫХАЛ
УЕЗЖАЛ НА ДАЧУ

Конечно, телефон взял с собой — на всякий случай, чтобы согласовывать основные рабочие моменты. В результате весь отдых превратился в один нескончаемый диалог. Ты даже не успел сходить в лес, полюбоваться елками.

● **Что теперь** Тебе кажется, что лучшие годы проходят с телефонной трубкой возле уха. От этого на глаза наворачиваются слезы, а руки сами сжимаются в кулаки.

● **Правильная стратегия** Если организм ждал отдыха, а ты по собственной глупости показал ему шуруп с маслом, он вполне обоснованно может устроить тебе стресс. Отдых и работа — вещи несовместимые. Отпуск может и должен

включать в себя смену деятельности. Не думай, что без тебя в рядах коллег тут же начнется паника. Соблазн всегда быть на связи очень велик, но пересиль себя и выключи, наконец, мобильник. Давно доказано, что человек, который время от времени отдыхает, полностью отвлекаясь от дел, работает намного продуктивнее.

5. КАК ТЫ ОТДЫХАЛ
ОТЛИЧНО

Часовые пояса не пересекал, про дела помнил, но в разумных пределах.

● **Что теперь** Тебя, как ни странно, мучает совесть. Неловко как-то получилось: они тут работали, а ты развлекался. Тапки себе купил пляжные, загорел, как дьявол. А коллеги теперь глаза отводят. И как сгладить этот инцидент — непонятно.

● **Правильная стратегия** Заткнуть совесть любым доступным способом. Ты ни в чем не виноват, право на отдых есть у всех. Твои сослуживцы тоже успеют отдохнуть. Не стремись оправдать заслуженный отпуск трудовыми подвигами. Львиная доля страдающих от постотпускной депрессии чувствуют слишком большую ответственность за свою работу. И ни в коем случае не отказывай себе в обычных радостях жизни. То, что последние две недели ты жил только в свое удовольствие, не запрещает тебе делать то же самое по вечерам и выходным.

6. КАК ТЫ ОТДЫХАЛ
ДОЛГО И УПОРНО

Так упорно, что даже забыл, над чем работал.

● **Что теперь** Ты никак не можешь приступить к работе. Нервничаешь от осознания собственной бестолковости. Тем более что твои коллеги тоже ее осознают, не стесняясь говорить об этом вслух.

● **Правильная стратегия** Стараться во время отпуска забыть обо всем — в корне неправильный подход. Поэтому не пытайся полностью освободить мозги от лишних мыслей. Отрыв от реальности еще никого не доводил до добра. Заблаговременно подготовься к возвращению в трудовое русло. Вспомни что-нибудь приятное, связанное со своими буднями. Представь свое уютное рабочее место, мысленно постой в очереди за зарплатой. Можешь также подумать о том, сколько народу в данный момент пытается найти себе работу, в то время как у тебя все под рукой. В общем, достаточно себя как следует утешить, и окончание отпуска пройдет легко и безболезненно.

7. КАК ТЫ ОТДЫХАЛ
РЫБАЧИЛ С ДРУЗЬЯМИ

Ты жил в палатке, пил горячий бульон и освоил подледный лов. К плаванию в проруби тебя тоже привлекли пару раз.

● **Что теперь** Работа не движется дальше включения компьютера. Компьютерная мышь постепенно приобретает свойства рыбы. Вместо того чтобы активно мониторить рынок, ты обсуждаешь с коллегами свой недавний отдых и с наслаждением манипулируешь словами «живец», «грузило» и «заглот».

● **Правильная стратегия** Грамотное планирование превыше всего, а понятие отдыха весьма расплывчато. Горные лыжи, талассотерапия и выковыривание барсука из-под снега в этом смысле совершенно равнозначны. Поэтому прежде чем отправляться на рыбалку, реши, какой именно отдых тебе необходим. Чтобы в итоге чувствовать себя не разбитым, а бодрым и полным сил. Не позволяй навязывать себе чужое мнение о верном отдыхе. Руководствуйся внутренними ощущениями и выбери оптимальный для себя вариант.

8. КАК ТЫ ОТДЫХАЛ
МАЛО, НО ХОРОШО

Провел выходные в свое удовольствие. Выспался, встретился с друзьями и поиграл в футбол.

● **Что теперь** Невзирая на то, как хорошо было вчера, ты воспринимаешь утро понедельника как очередной кошмар.

● **Правильная стратегия** Рекомендаций тут может быть только две: либо все-таки перестать лениться после выходных, либо сменить место работы. Состояние подавленности даже после незначительного отдыха свидетельствует о неудовлетворенности своей профессией. Никто, конечно, не ожидает, что ты будешь радоваться сверхурочным заданиям, но и полного отвращения к этому ты испытывать не должен. Если же работа действительно только в тягость, попробуй сменить род занятий.

9. КАК ТЫ ОТДЫХАЛ
СЪЕЗДИЛ В ТУР, О КОТОРОМ ТАК ДОЛГО МЕЧТАЛ

Получил массу впечатлений и вернулся домой счастливый.

● **Что теперь** Ты в тоске сидишь на своем рабочем месте и вертишь в руках степлер. Конечно же, отныне твоя жизнь будет состоять из серых будней. Ни моря, ни песка, ни лунного сияния.

● **Правильная стратегия** Не зацикливайся на мысли, что отпуск уже закончился. Постарайся растянуть приятные воспоминания: расставляй на столе сувениры, пересматривай фотографии, рассказывай знакомым и незнакомым, где был и что видел. Думай о том, что уже через несколько месяцев ты вновь сможешь вырваться на свободу. И немедленно начинай планировать следующий отпуск. МН

ФОТО: FOTOBANK

ПАЕВЫЕ ИНВЕСТИЦИОННЫЕ ФОНДЫ

ИНН 7706285907 Лицензия №21-000-1-00119 от 23.05.2003 г.

МЕТРОПОЛЬ
УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ

ОПИФ облигаций «Метрополь Зевс»
Правила зарегистрированы 12 ноября 2003 г.
№ 0148-70232456
ОПИФ акций «Метрополь Золотое Руно»
Правила зарегистрированы 12 ноября 2003 г.
№ 0147-70232539
ОПИФ смешанных инвестиций «Метрополь Афина»
Правила зарегистрированы 12 ноября 2003 г.
№ 0149-70232611

(095) 741 7050
(время приёма звонков с 9 до 24 ч.)

119049, Москва, Донская, 13, стр.1
http://am.metropol.ru
asset@metropol.ru

По вопросам выдачи, погашения и обмена паев в других пунктах на территории России обращайтесь по телефону: (095) 741 7050

Общество с ограниченной ответственностью «Управляющая компания «МЕТРОПОЛЬ»

Стоимость инвестиционных паев может увеличиваться и уменьшаться, результаты инвестирования в прошлом не определяют доходы в будущем, государство не гарантирует доходность инвестиций в инвестиционные фонды. Прежде чем приобрести инвестиционный пай, следует внимательно ознакомиться с правилами доверительного управления паевым инвестиционным фондом.

Нурофен действует прямо в очаге боли
Вчерашняя вечеринка
без утренних последствий
NUROFEN
IBUPROFEN
12
Таблеток
НАПРАВЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВ БОЛИ
Направленное действие против боли
BOOTS HEALTHCARE
INTERNATIONAL
Найди и победи боль в игре
«Нурофен. Спасательные капсулы»
на сайте www.nurofen.ru
Регистрационное удостоверение П № 013012/01-2001.

КОЛЬЦЕВАЯ ДОРОГА

Почему это одни женятся стремительно, можно сказать, со свистом, даже институт не окончив, а другие принимают столь ответственное решение только на четвертом десятке? Что за ерунда? Сразу и не ответишь. Потренируйся с помощью нашего теста. Как по-твоему, кому из этих молодых неженатых парней повезет раньше всех?

АНТОН, 21 ГОД

О СЕБЕ

Нельзя сказать, что я внушаемый. В отношениях с девушкой сознательно буду настаивать на своем. К мнению друзей прислушаюсь, но в итоге решение приму самостоятельно. Когда от меня что-то требуют в ультимативной форме, я соглашаюсь, только если это никак не затрагивает моих интересов.

ОБ ОТЦАХ И ДЕТЯХ

У меня хорошие, свободные отношения с родителями. То есть на меня не давят. Когда они поженились, отцу было около 30 лет. Я живу вместе с ними.

О ГЛАВНОМ

Пока я не готов к постоянным отношениям, с девушками встречаюсь не более нескольких недель. Между прочим, всегда пользуюсь презервативами. Поскольку у меня нет своего жилья, приходится постоянно что-то придумывать для встреч в интимной обстановке.

АРТЕМ, 22 ГОДА

О СЕБЕ

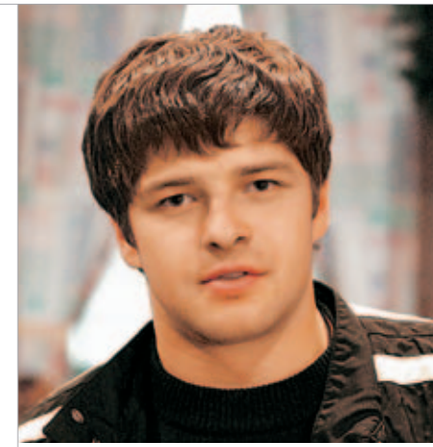
В последнее время я все больше прислушиваюсь к мнению других людей и обдумываю их позицию. В сложных ситуациях буду стремиться к компромиссу, но не так, чтобы забыть о своих интересах. В моей жизни несколько раз было, что я поддавался на откровенный шантаж — особенно со стороны девушек. Впредь стараюсь избегать подобных ситуаций.

ОБ ОТЦАХ И ДЕТЯХ

Отношения с родителями у меня хорошие — они никогда на меня не давят, иногда дают советы, но я сам решаю, следовать ли им. Я живу вместе с ними. Когда родители поженились, отцу было 25 лет.

О ГЛАВНОМ

У меня есть девушка, мы встречаемся около года. Пользуемся презервативами, естественно. Так как я живу с родителями, приходится придумывать поездки на дачи, в гости и т.д. для спокойных встреч, чтобы никто не мешал.



МИХАИЛ, 23 ГОДА

О СЕБЕ

Я редко меняю свою точку зрения. В отношениях с друзьями скорее они подстраиваются под меня, чем я под них. Это потому, что обычно я являюсь инициатором всех совместных встреч и походов. Попытка надавить и заставить меня сделать то, чего я не хочу, даст прямо противоположный результат.

ОБ ОТЦАХ И ДЕТЯХ

Мой отец женился в 21 год. Я живу отдельно от родителей. Отношения с ними у меня нормальные, хорошие, хотя без конфликтов не обходится.

О ГЛАВНОМ

Я встречаюсь со своей девушкой еще со школы — уже шестой год. Мы не всегда пользуемся презервативами, иногда она берет на себя заботу о контрацепции. Вопроса, где и когда встречаться, у нас не возникает — здесь никаких препятствий нет.

Кто первым женится? Проверь свои догадки, перевернув страницу!

Раньше всех женится АРТЕМ

КОММЕНТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ:
Владимир Бодров
/психолог/

Критерии	Ответы		Ты	Антон	Артем	Михаил	Комментарии психолога
ВОЗРАСТ							
Тебе сейчас…	19-22 года	1		1	1		Статистика говорит, что первая волна вступлений в брак (так называемые студенческие браки) в нашей стране приходится на возраст до 22 лет, затем показатель снижается, и новый подъем у мужчин наступает ближе к 30. Артем и Антон еще не вышли из группы риска
	23-28 лет	0				0	
	29 и старше	2					
ПРИМЕР							
А отцу сколько было, когда он женился?	До 25	2				2	Одни специалисты считают, что все дело в генетике, другие — что виноваты семейные стереотипы, усвоенные подсознанием еще в раннем детстве. Как бы то ни было, существует определенная зависимость между временем, когда женился твой отец, и возрастом твоего собственного вступления в брак. Папа Михаила женился раньше других отцов
	25-28	1			1		
	Около и после 30	0		0			
	А он не женился	–1					
СЕМЬЯ							
Отношения с родителями	Никто никого не напрягает	0		0	0		Ранние браки нередко связаны с желанием освободиться от родительской опеки — если отношения складываются неблагополучно. И наоборот, застряв в роли «хорошего сына», ты рискуешь никогда не жениться. Никто из участников теста в эти крайности не впал, их отношения с родителями никак не влияют на возможную женитьбу
	Я во всем слушаюсь папу и маму	–1					
	Так себе	0,5				0,5	
	Напряженные	2					
ДИСЛОКАЦИЯ							
Где обитаешь	Живу вместе с родителями	1		1	1		Если ты живешь у подруги, у нее, конечно, гораздо больше возможностей обработать тебя. О желании с помощью брака отделиться от родителей см. выше. Если ты сам — владелец территории, те же инстинкты придадут тебе уверенности и укрепят свободолюбие. Как в случае Михаила
	У меня есть свое жилье	0				0	
	Живу у своей девушки	2					
ИНТИМ							
Место и время для встреч	У меня нет с этим проблем	0				0	Снова включается момент комфорта. Ведь если все хорошо, зачем что-то менять? А вот Артему и в еще большей степени Антону может прийти в голову мысль жениться и перестать прятаться
	Походы в гости и поездки на дачи	1			1		
	Это проблема, как-то выкручиваюсь	2		2			
	У меня и секса-то нет	0					
СВЯЗЬ							
Подруга	Девушки меняются часто	1		1			Вопреки всякой логике, чем дольше ты живешь с девушкой, тем меньше шансов, что вы поженитесь. Так что у Михаила с пятилетним стажем отношений меньше шансов жениться, чем у Антона. Тот меняет девушек достаточно часто и вероятность, что в череде подруг встретится та, которая заставит его жениться, тоже возрастает. Но лидер — Артем. 6-24 месяцев знакомства — тот срок, когда оформление отношений случается чаще всего
	Мы вместе от полугода до двух лет	2			2		
	Встречаемся больше трех лет	0,5				0,5	
	Ее нет	0					
БАРЬЕР							
Контрацепция	Пользуюсь презервативами	0		0	0		«Внезапная» беременность на поверку оказывается решающим фактором даже для самых современных и независимых из нас. И девушки прекрасно об этом знают. Так что, если ребенок не входит в твои планы, — бери предохранение на себя. А прерванный акт, высчитывание цикла и т.д. рано или поздно дают осечку — это факт
	Прерванный акт	2					
	Это ее забота	1				1	
АТАКА							
Реакция на шантаж	Раздражаюсь и поступаю наоборот	0				0	Известно, что муж — это человек, идущий по линии наибольшего чужого сопротивления. Некоторым проще жениться, чем отражать все новые и новые атаки. Слабохарактерных участников среди наших испытуемых нет, но Артему, по его признанию, чаще других случалось поддаваться шантажу
	Зависит от вопроса	0,5		0,5			
	Бывало, я уступал	1			1		
	Уступаю всегда — не люблю сцены	3					
ИТОГО				5,5	7	4	

Твои результаты:

5 баллов и меньше: не то чтобы ты был закоренелым холостяком, но выйти за тебя замуж — задача непростая. Ты еще не думаешь о браке и вполне доволен своим нынешним положением, поэтому не видишь необходимости в переменах.

6-10 баллов: девушки ставят тебя в пример своим непутевым бойфрендам. По их мнению, ты — ответственный человек, созревший для серьезных отношений. В любом случае, уделяй серьезное внимание контрацепции и избегай провокационных разговоров. Иначе все сложится само собой.

11-15 баллов: ты никак не возьмешь в толк, что все так парятся с этой женитьбой? Как будто в этом есть что-то страшное. Лично ты готов жениться не задумываясь. Завидуем твоему бесстрашию и выражаем удивление, если ты до сих пор не женат.

16 баллов и выше: складывается впечатление, что вся твоя жизнь — перманентная женитьба на каждой встречной и поперечной уже через неделю после знакомства. Но так как чудес не бывает, мы думаем, что ты просто пошутил с ответами. МН

ФОТО: САТТАР

Товар сертифицирован

NO MORE LIMITS!

VOLKI®

www.volkl.ru

НИКАКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ... КРОМЕ FIS (МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛЫЖНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ). КОМПАНИЯ VOLKL ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВУЮ КАТЕГОРИЮ ГОРНЫХ ЛЫЖ, КОТОРАЯ РАЗРАБОТАНА ДЛЯ ОПЫТНЫХ, АГРЕССИВНЫХ ЛЫЖНИКОВ. **МОЩНАЯ КОНСТРУКЦИЯ** СПОРТИВНОЙ СЕРИИ P60 ОБЕСПЕЧИВАЕТ СТАБИЛЬНОСТЬ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ, **ШИРОКАЯ ТАЛИЯ** ПОЗВОЛЯЕТ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАТАНИЕМ НА ЛЮБОМ СНЕЖНОМ ПОКРОВЕ, А **АГРЕССИВНАЯ ГЕОМЕТРИЯ БОКОВОГО ВЫРЕЗА** ДЕЛАЕТ ЭТИ ЛЫЖИ НАСТОЛЬКО МАНЕВРЕННЫМИ, ЧТО **FIS ЗАПРЕЩАЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СПОРТСМЕНАМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ ЛЫЖИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ. SUPERSPORT – СОВЕРШЕННО НОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, БЕЗ ВСЯКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ...**

ВЫБИРАТЬ ТЕБЕ!

Тестирование горных лыж VOLKL продолжается! Уникальное предложение – в новом сезоне прямо в магазине СПОРТМАСТЕР ты можешь протестировать как **модель из новой коллекции, так и специальные модели горных лыж из спортцеха!**!! Это действительно уникальный шанс попробовать те модели, на которых выигрывают Чемпионаты мира. Вся подробная информация о проведении тестов на сайтах **www.sportmaster.ru** или **www.volkl.ru**

спортивные супермаркеты
СПОРТМАСТЕР
www.sportmaster.ru

Единая справочная служба: (095) 777-777-1

СПОРТЛАНДИЯ
СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
www.sportlandia.ru

ИВАНОВО, КАЛУГА, НАБ. ЧЕЛНЫ, Н.НОВГОРОД, НИЖНЕКАМСК, ПЕНЗА, ПЕРМЬ, ОРЕНБУРГ, ТУЛА, ВОЛГОГРАД, КАЛИНИНГРАД, КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ, РЯЗАНЬ, СМОЛЕНСК, ЯКУТСК

Зверский тренинг

Человека нередко называют царем зверей. Наверное, поэтому многие вещи в его жизни происходят медленно и неторопливо, как и положено царственной особе. Так, чтобы как следует размяться перед тренировкой, нам приходится потратить не меньше получаса. То есть сначала найти свободную беговую дорожку, суметь ее включить, потом побегать на ней минут 10-15, согревшись, покрутить конечностями в различных плоскостях и потянуть затекшие от долгого сидения царственные члены.

ФОТО: DARRYL ESTRINE

Как ни странно, нашим потенциально подчиненным братьям меньшим требуется гораздо меньше времени на подобные процедуры. Ягуару, например, достаточно просто выгнуть спину и очень широко зевнуть, чтобы быть готовым побежать со скоростью 120 км в час. Не считая подобное положение справедливым, мы решили перенять животные методы разминки и адаптировать их к нормальным человеческим условиям.

В следующий раз, решив покачать железо, начни тренировку с нашей разминки. Она ускорит твой пульс и одновременно повысит температуру твоего тела не хуже беговой дорожки или степа.

Также наша зверская разминка усилит кровоток и активизирует мышцы, которые тебе понадобятся в предстоящей тренировке с отягощениями. Более того, этот комплекс сделает тебя сильнее, поскольку ты будешь нагружать свои мышцы преимущественно в их растянутом положении и станешь двигаться в различных, пока непривычных для тебя направлениях.

Пожертвовать тебе придется совсем немногим — разминка займет всего 7-10 минут, зато результатом послужит более сильное и атлетичное тело с повышенной сопротивляемостью к травмам.

Для примера мы выбрали различных представителей современной фауны — от червяков до, извините, осла. Возможно, эти зверюшки не так благородны, как ягуар или горный барс, зато гораздо атлетичнее. В Древнем Китае, допустим, желая подчеркнуть нечеловеческую силу того или иного древнего китайца, никогда не говорили: «Силен, как лев», — говорили просто: «Бао — два осла». Так что не обращай внимания на названия упражнений, сосредоточься на результате — более качественной и быстрой разминке. И забудь, наконец, о махах руками и беге на месте — не царское это дело!

СКОРПИОН

У скорпиона есть много того, чему можно позавидовать. Во-первых, он членистоног, во-вторых, таких ног у него не меньше восьми, а пресс состоит из 12 кубиков вместо восьми, как у всех нормальных людей. Попробуй ненадолго уподобиться ему и растянуть сгибатели бедра, квадрицепсы и мышцы брюшного пресса.

● Ляг на живот, соединив ноги вместе и раскинув руки в стороны. Не отрывая рук от пола, согни левую ногу и постарайся силой своих ягодиц, закинуть ногу вправо по направлению к правой ладони. Вернись в исходное положение и повтори другой ногой. Сделай пять повторов каждой ногой.

ЛЯГУШКА

Для кого-то прыжки в длину — это хобби, для земноводных — стиль жизни. Лягушачьи прыжки в человеческом исполнении помогут тебе построить сильные ноги — они расслабят и потянут перед приседаниями твои ноги. Кроме того, помогут тебе избавиться от болей в спине, поскольку растягивают пояснично-подвздошную мышцу, гипертонус которой частенько является причиной болей в пояснице. Лягушачьи прыжки укрепляют и растягивают бедра, низ спины и паховые мышцы.

● Прими положение упор лежа, как для обычных отжиманий. Оттолкнувшись ногами, подтяни ноги к рукам, затем вернись в исходное положение. Когда освоишься, постарайся подтягивать ноги так, чтобы ступни располагались снаружи от рук. Это и будет лягушачий прыжок. Делай всего один сет из пяти повторов.

ЗЕМЛЯНОЙ ЧЕРВЯК

Это мерзкое создание на удивление стабильно на любой поверхности. Видимо, потому, что движения, выполняемые им и повторенные человеком, растягивают человеческие бицепсы бедра, икры, ягодицы, поясницу — то есть все то, что необходимо нормальному гомо сапиенсу для сохранения абсолютной непоколебимости в положения стоя.

● Наклонись вперед, дотянувшись руками до пола. Удерживая ноги прямыми, сделай руками длинный «шаг» вперед и задержись в этом положении на три-пять секунд. Затем, двигаясь маленькими шагами, подтяни ноги к рукам. Задержись еще секунд на пять. Повтори пять раз.

КОБРА

У кобры есть капюшон, раздувая который, она с легкостью отпугивает собравшихся вокруг нее любопытных. «Кобра» на фитболе раздует то, чем ты обычно отпугиваешь проявивших к тебе интерес людей — грудные мышцы, бицепсы и передние дельты. А также разогреет ромбовидные мышцы спины, задние дельты, низ трапеций и трицепсы.

● Ляг животом на мяч, руки с легкими гантелями опусти в стороны. Подними руки назад, сформировав ими единую линию с корпусом. Задержись на две-три секунды и вернись в исходное положение. Повтори 10 раз.

ОСЛИК

Любой осел легко справится с этим движением, невероятно эффективно укрепляющим человеческие бицепсы бедра и ягодицы.

● Встань на колени, опираясь на руки. Поднимай одну ногу как можно выше назад, согнув ее под прямым углом, а спину сохраняя абсолютно прямой. Выполнив все повторы, подтяни колено рабочей ноги к груди, потянув ягодицы и низ спины. Сделай подход из 10-15 повторов на каждую ногу. MH

ПУТИ ШЕСТВИЯ

За окнами внезапно наступила зима — и теперь тебя с радостью примут в Таиланде, на Мальдивах или, прости господи, даже в Красной Поляне. Консерватизм — полезная штука. Особенно в качестве оправдания дефицита фантазии и здорового любопытства. Ведь в мире столько замечательных оригинальных мест, о которых в любое другое время ты бы и не вспомнил…

Текст: **Роман Старов**

ФОТО: FOTOBANK/TAXI, RPG/CORBIS,

К пингвинам

Это только кажется, что в том полушарии все вверх ногами. На самом деле сюрпризов для исконного россиянина не так уж много. На юга здесь можно махнуть только летом, когда температура изредка поднимается выше нуля по Цельсию. И шторма стихают. Такое бывает только с декабря по март. Но зато компания суперинтеллигентная. Есть «Профессор Мультановский» и «Профессор Молчанов». Суда ледового класса. Проверенные на северноморском пути. Для любителей менее академичной атмосферы и кино в стиле ретро есть «Орлова». Тоже ледового класса судно. Не все каюты там, конечно, с удобствами. Ну да нам не привыкать — тем более что цена смехотворная — всего от четырех тысяч условных долларов.

Айсберги, между прочим, пользуются здесь отменной репутацией. В том числе и потому, что подводной частью они перевернуться просто не успевают. То есть ни трагической судьбы Ди Каприо, ни титанических воплей Селин Дион опасаться не стоит. Зато по дизайну здешние ледовые скульптуры сопоставимы разве что с облаками. Автор тот же: природа. Плюс муравьи-комары не кусают. Чисто моральные бонусы. Во-первых, Антарктиду открыл не Джеймс Кук, дикарями съеденный, а сугубо российский мореплаватель Крузенштерн. А во-вторых, это единственный континент, на котором не только столбов пограничных не существует, но и мест, куда не ступала нога человека, немерено. Не говоря уж о том, что именно здесь находится более 90% запасов пресной воды планеты.

● **Конкретно:** отправные точки путешествий к шестому континенту — самый южный в мире населенный пункт Ушуая (остров Огненная Земля, Аргентина), порты Хобарт (Тасмания) и Литтелтон (Новая Зеландия). Маршрут (продолжительность от двух недель) меняется в соответствии с очертаниями ледяных берегов. Высадки и знакомство с местными обитателями два-три раза в день (в зависимости от погодных условий). Для любителей суперострых ощущений — дайвинг и экскурсии на каяках.

● **Население:** после 18-часового перелета у тебя вряд ли останутся силы общаться с новозеландскими маори, аргентинскими гаучо и тасманийскими дьяволами. В дальнейшем налаживать контакты (помимо членов команды и участников тура) придется в основном с господами и дамами во фраках. Те, что тебе по пояс и с желтыми щеками, — императорские пингвины. Те, что по колено и с темной полоской на месте галстука, — южнополярные (говорят, их там 13-14 млн). С ними можно поладить, если не нарушать правил приличия. А вот с каменными пингвинами (рост 40 см) лучше не связываться. Впрочем, ты и сам это поймешь, увидев их грозно собранные в переносице брови-перья.

● **Валюта:** на борту — все включено. С фотомоделями шестого континента придется расплачиваться мелкой рыбой.

Полярный гольф-турнир

Кто сказал, что для гольфа в северных широтах климат неподходящий? Тот, кто никогда не был в Скандинавии и Финляндии, где уже лет 20 играют в снежный гольф. Теплые костюмы, яркие флуоресцентные мячи. Вот, собственно, и все, что надо было придумать. Играть в стужу, конечно, сложнее. Мячики застывают и тяжелеют. Тут нужны другая техника и сила удара. Но зато лунки расположены поближе. Да и пошире они, эти отверстия. Но главное достоинство зимнего гольфа — его очевидная дешевизна. Игрокам-любителям достаточно трех клюшек. И не надо трепетно выращивать газон. Достаточно укатать снег трактором типа бомбардье или расчистить подходящий по площади водоем.

● **Конкретно:** в прошлом году экспериментальные соревнования по снежному гольфу были проведены в Подмосковье и Перми. Но на постоянной основе осваивать премудрости этого вида спорта пока проще в Швеции и Финляндии. Можно и в Гренландии, но далековато. Зато именно там, около городка Уумманак ежегодно проходит чемпионат мира по ледовому гольфу. В нынешнем году первенство продлится с 26 по 27 марта 2005 года. Для любителей сезон уже открыт, хотя попасть туда не так просто. И совсем не дешево.

● **Население:** инуиты. Подданные Королевства Дании, в котором и надо получать визу.

● **Валюта:** датские марки.

В Сахару

Летом белому человеку туда нельзя. Это тебе любой алжирский кочевник-туарег расскажет. А переводчик пояснит: «Все равно что набрать полный рот песка и засунуть голову в духовку». Зато зимой и туарег, и переводчик с радостью составят тебе компанию. Отказываться от их услуг по меньшей мере опрометчиво. Заблудиться в пустыне куда легче, чем в самом дремучем лесу. Сыпуч песок и изменчив. Миражи всякие возникают. Из постоянных ориентиров — только оазисы да скалы. Первые — чтобы перевести дух и напиться. Вторые — чтобы затаить дух и разглядывать неолитические рисунки представителей самых разных цивилизаций, существовавших на этой территории около 8-10 тысяч лет назад. В те времена, когда Сахара была вовсе не пустыней, а вполне комфортной степью, а Европа была погребена под ледниками. Большинство ученых сходится во мнении, что основатели всех последующих древних цивилизаций были предками жителей Сахары, вынужденных искать новое место жительства после глобальных климатических перемен.

● **Конкретно:** на верблюдов не соглашайся. Они жутко вонючие и строптивые. Вот джип — это нормально. Только не забудь о теплых вещах. Ночью температуры минусовые. Днем, как правило, солнечно и тепло. Но бывают и ливни. Короткие, но сильные. Планировать путешествие имеет смысл, если с собой есть $600-700. От выбора проводника и его умения договориться со свободными племенами кочевников зависит твоя безопасность. Кочевники любят и умеют брать заложников. И требовать за них выкуп тоже имеют обыкновение.

● **Население:** алжирцы. Говорят на арабском и французском. Стараются продать все, что имеют в наличии. Первоначально названную ими цену надо сразу сокращать на пару нолей.

● **Валюта:** американский доллар — это примерно 80 алжирских динаров. Страна недорогая. Чаевые 10%. Туарега-проводника это не касается. С ним все надо оговорить заранее. В том числе и сумму откупных.

Горячие ванны под северным сиянием

Не всякий современный англичанин сможет прочесть Шекспира в оригинале. Испанец озадаченно почешет затылок, взяв с полки замшелый томик Сервантеса. А ты можешь уловить смысл «Слова о полку Игореве» в рукописном кириллическом варианте? Вот-вот. А исландцы, например, и по сей день могут говорить и писать на языке прадедушек, живших и сочинявших саги аж тысячу лет назад. Может, потому, что селедку в винном соусе едят регулярно? Или потому, что живут на самом что ни на есть европейском отшибе? Потомки средневековых викингов искренне уверены, что своей феноменальной памятью они обязаны исключительно сундлаугам. То есть бассейнам с геотермальными водами. Их там полно. Ну и что ж с того, что они тухлыми яйцами (то есть сероводородом) пахнут за версту? Зато северное сияние играет прямо над головой (по зимним временам световой день длится всего пять часов). И никакие плавки-купальники не нужны. Исландцы всех полов и возрастов плюхаются туда исключительно голышом. И надолго. Поскольку сундлауги эти — все равно что паб для англичанина или баня для россиянина. Только соотношение приятного с полезным куда выше, поскольку спиртного исландцы с собой не берут. У них и без этого дел хватает. То вулкан оживет, то национальное блюдо созреет (акулий плавник, зарытый в землю: выдержка не менее года, запах соответствующий), то гейзер забьет.

● **Конкретно:** единственное место в непосредственной близости от Полярного круга, где средняя температура зимой около 0°С. Самолеты туда летают, суда туда плывут. Билеты недешевы. Отели тоже. Даже исходя из того, что зимой в Исландии туристов крайне мало, рассчитывать на поездку в самую северную страну Европы можно, имея в наличии не менее 1000 американских у.е.

● **Население:** исландцы. Говорят по-исландски. Легко понимают шведский, норвежский и английский. Если не хотят разговаривать, делают вид, что они глухонемые. Переводчиков с исландского в России нет.

● **Валюта:** за доллар в местном пункте обмена можно получить около 100 исландских крон. Виза нужна шенгенская. Получить ее можно в посольстве Дании в Москве.

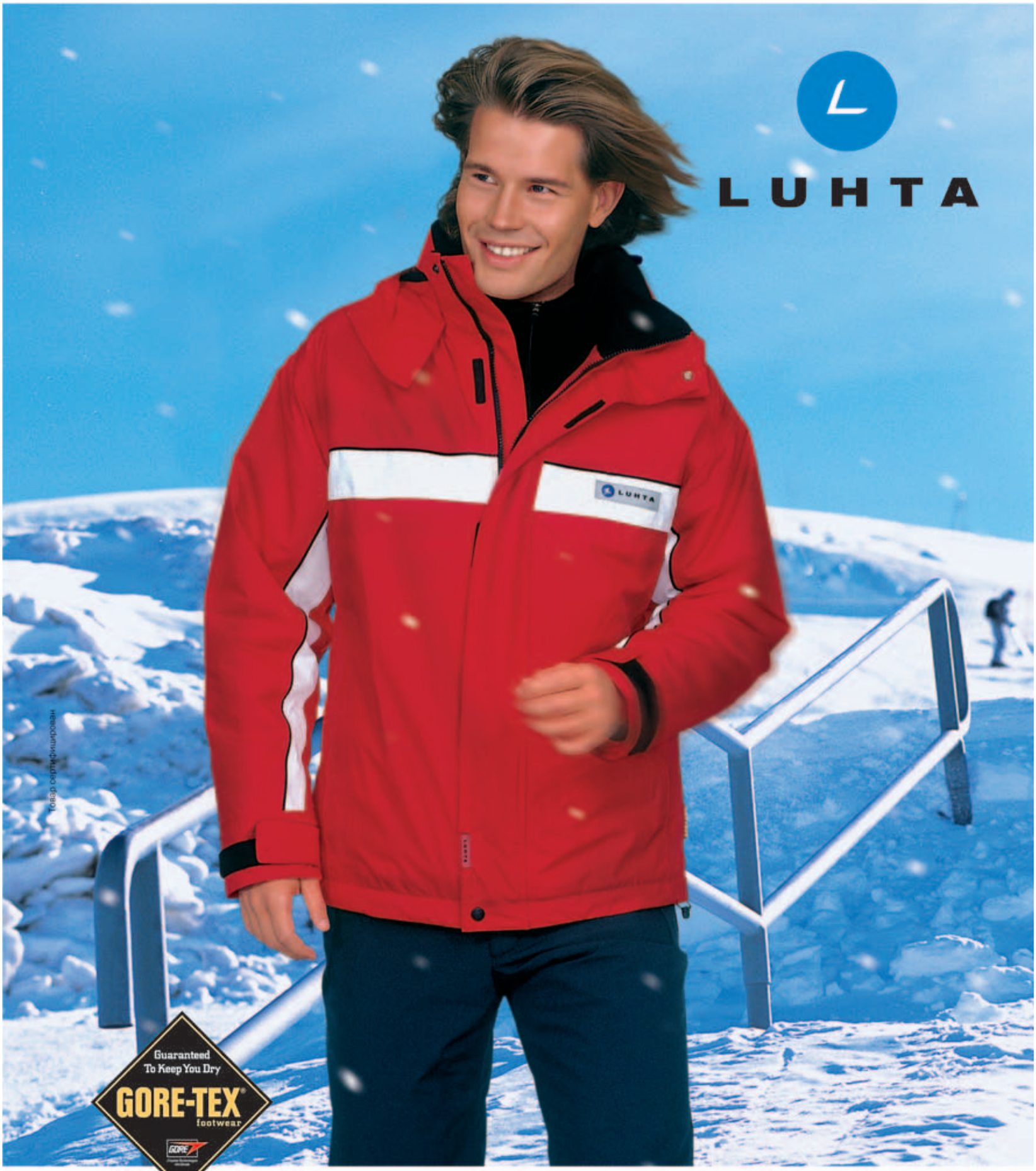
В Африку

Непременно прихвати с собой горные лыжи. Шанс удивить по крайней мере таможенников в Шереметьево-2 достаточно велик. На недоуменные вопросы небрежно отвечай: мол, тем, кто в школе не прогуливал уроки географии, вряд ли стоит напоминать, что в африканской стране Марокко есть Атласский хребет. А на нем — горнолыжные курорты. Самый известный — Лукаймеден в 75 км от города Марракеша. 2600 м над уровнем моря, между прочим. Работает с декабря по апрель. Трассы для начинающих и профессионалов. Протяженность — от 600 м до 1 км. Семь подъемников. Стоимость удовольствия от 400 у.е.

● **Конкретно:** там еще море есть неподалеку. Средиземное. С песчаными пляжами. Температура воды достигает зимой +16-17 °С. Что до погоды на побережье, тот тут как повезет. Зимой господствует приток морского прохладного воздуха, но порой вторгается и жара с юга. Абсолютный максимум температуры в Касабланке зимой +36°С. Минимум –3 °С.

● **Население:** не пей воду из-под крана и из бутылок водоносов на улицах. Марокканцем все равно не станешь, а жертвой воров-карманников — запросто. В любом случае, в людных местах не клади бумажник в задний карман брюк, а фото- и киноаппаратуру носи на ремне через плечо. Чаевые здесь любят. От 10% и выше. Впрочем, это не слишком разорительно. Не самая дорогая страна на свете. Если хочешь что-нибудь купить или прокатиться на такси, говори на любом языке. Вплоть до ретороманского. Можно и жестами обойтись. Хотя на самом деле наиболее распространенные языки: арабский, французский и испанский.

● **Валюта:** марокканская валюта — дирхам. В дирхаме 100 сантимов. В одном долларе США около 10 дирхамов.



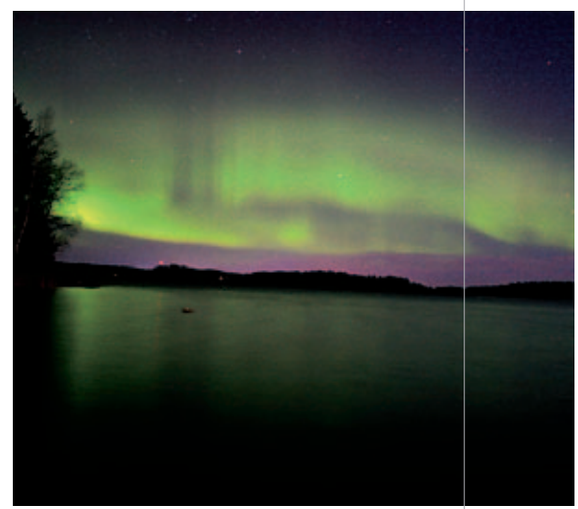
спортивные супермаркеты
спортмастер

Единая справочная служба: 8-800 777-777-1

www.sportmaster.ru

МОСКВА: м.«Алтуфьево», Алтуфьевское ш., 79, к. 1 ● м.«Аэропорт», Ленинградский пр-т, 52 А, ТК «Галерея Аэропорт» ● м.«ВДНХ», Ярославское ш., 12, к. 2 ● м.«Домодедовская», 26 км МКАД, ТЦ «ВЭЙМАРТ» ● м.«Каширская», Каширское ш., 58, к. 1 ● м.«Кунцевская», 53 км МКАД, пересечение с Можайским ш., гипермаркет «АШАН» ● м.«Кутузовская», Кутузовский пр-т, 36 ● м.«Марьино», ул. Люблинская, 128 ● м.«Маяковская», ул. Большая Садовая, 1 ● м.«Октябрьская», КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21 ● м.«Октябрьское Поле», ул. Народного Ополчения, 28, к. 1 ● м.«Первомайская», ул. Первомайская, 66 ● м.«Планерная», 71 км МКАД, ТЦ «ВЭЙПАРК» ● м.«Пролетарская», Волгоградский пр-т, 3-5 ● м.«Речной вокзал», г. Химки, Ленинградское ш., ТЦ «ЛИГА» ● м.«Рижская», пр-т Мира, 71 ● м.«Смоленская», Смоленская пл., 6 ● м.«Сокольники», ул. Русаковская, 22 ● м.«Теплый Стан», 41 км МКАД, пересечение с Калужским ш., ТЦ «МЕГА» ● м.«Тимирязевская», Дмитровское ш., 37 ● м.«Университет», Ленинский пр-т, 81 ● м.«Щелковская», Щелковское ш., 100, ТЦ «ЩЕЛКОВО» ● м.«Южная», Варшавское ш., 124

ФОТО: МАРК КОЖУРА



По бездорожью

Нет хороших дорог? И не надо. Тем более что над головой витают спутники. Так что поговорим о системе спутниковой навигации GPS, полноприводных Audi Quattro и Карелии. Самое смешное, что представители московской школы водительского мастерства Quattro (Москва, ул. Куусинена, 19а, т.: 943 4592) делают вид, будто совершенно не переживают за судьбу своих полноприводных красавцев, которые предоставляются практически любому, кто пожелает принять участие в гонке на выживание в условиях зимней российской глубинки.

● **Конкретно:** экипажи добровольцев стартуют из Питера. Невозмутимо выдают им ключи от новенького авто, приборчики для связи со спутниками и координаты конечного пункта. Названия не сообщают, зато предупреждают, что спонсировать переговоры с сотрудниками ГИБДД не собираются. В том числе и потому, что победителя в данном случае определяют не по времени, а по показанию одометра (прибора, фиксирующего километраж пробега). Задача экипажа — отметиться на всех контрольных точках, пользуясь исключительно данными GPS. Без привязки к карте местности. А там ведь, в Карелии, с бездорожьем очень хорошо. «Сухие сосны» и «ДОТы» здесь на каждом шагу. Еще со времен советско-финской войны. Единственная надежда претендента на победу — стрелка GPS и надежность машины, которая с одинаковой легкостью преодолевает колдобины на трассе и кочки на лесных тропинках. Без тренировки тут, конечно, не обойтись… Небольшой аэродром среди живописных холмов, оранжевые фишки выставлены змейкой не для самолетов, а для Audi. Здесь и отрабатываются элементы высшего спортивного мастерства и управление автомобилем. Несмотря на ледяную корку на бетонке, чувствуешь себя уверенно. Никаких претензий к сцеплению при разгоне. Отрабатывая правильную траекторию прохождения поворотов, в том числе и на 90°, вдавливаешь педаль газа в пол. При ударе по тормозу наслаждаешься визгом тормозов. Вот он — стопроцентный шанс проверить возможности машины в экстремальных условиях. А потом выиграть и полить всех присутствующих шампанским.

● **Население:** в разные времена в этих краях жили карелы, шведы и финны. И это заметно даже при беглом осмотре местной архитектуры.

● **Валюта:** любая. МН

ПЕРЕПАДЫ НАПРЯЖЕНИЯ

Каждый день тебя пытаются сжить со свету. Начальник — дурак и невежа. Коллеги — ослы. В голове мигрень. В общем, настроение патетическое. Как тут быть? Послушать Баха? Выпить пива? Попробуй для разнообразия эти упражнения. Тем более что они не займут больше пяти минут.

Дыхание

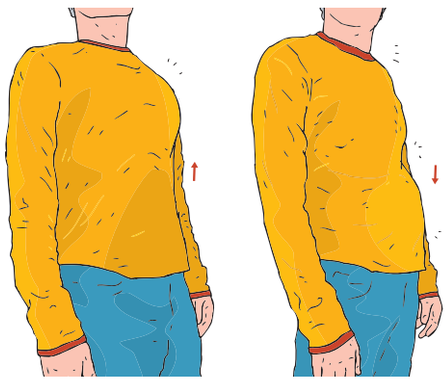
Чтобы расслабляться правильно, тебе необходимо научиться, во-первых, правильно дышать, а во-вторых, уметь концентрироваться на каждой части собственного тела. Регулярно практикуя приведенные ниже техники, ты ощутишь себя гораздо более твердолобым и стрессоустойчивым. Будь уверен, этому можно позавидовать.

Упражнение 1

Ляг на пол, животом вверх. Замри. Попробуй полностью абстрагироваться от внешних шумов и раздражителей. Теперь начинай расслабляться — в прямом смысле этого слова. Ладони повернуты вверх, ноги ненапряженные. Про грудную клетку и говорить нечего — она должна быть полностью расслаблена. Подбородок немного прижми к груди, чтобы растянуть шейные позвонки. Расслабляться подобным образом лучше всего снизу вверх: от пальцев ног и выше, выше — до самой головы. Постепенно у тебя должны «раствориться» кости, потом мышцы, потом ткани тела. В результате, если все будешь выполнять правильно, на полу останется только тонкий каркас, наполненный свободно циркулирующей энергией. Чувствуешь обновление? Тогда переходи к следующему упражнению.

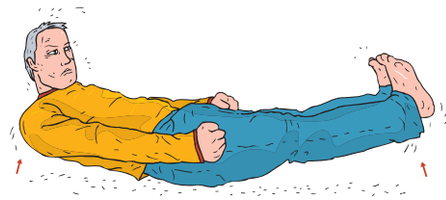
Упражнение 2

Эта техника, которой пользуются младенцы, задействует не только нос. Она заставляет работать всю грудную клетку и максимально заполнять легкие. При вдохе диафрагма опускается, при выдохе — поднимается, а живот опускается.



Упражнение 3

Лучше всего проделывать это перед зеркалом. Сконцентрируй внимание на своих ноздрях. Две эти смешные черные дырки просто созданы для того, чтобы использовать их как средство против стресса. Сперва вдыхай воздух правой ноздрей (ты используешь бодрящую энергию ян), а выдыхай левой (это успокаивающая энергия инь). Теперь наоборот — вдыхай левой, выдыхай правой. Чтобы добиться большего эффекта, попробуй максимально замедлить ритм дыхания. Ян-инь! Ян-инь! Ян-инь! Правда, хорошо?



Упражнение 4

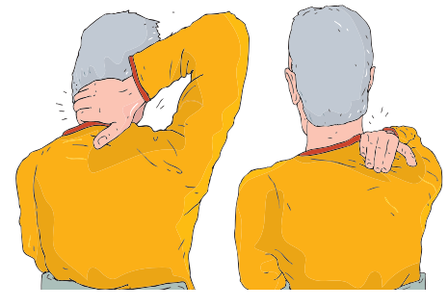
Прими положение как в первом упражнении. Затем попробуй одновременно приподнять ноги и туловище, вытянув руки вдоль тела и сжимая кулаки. Вдыхай в тот момент, когда напряжены все мускулы. Затем позволь себе расслабленно упасть и, выдыхая, вытянуться в исходном положении. Упражнение повтори три-четыре раза. Между прочим, оно рекомендовано особо раздражительным, поскольку хорошо успокаивает нервную систему.

Релаксация

Эта техника родилась из китайской системы оздоровления до-ин, чьи адепты умело используют точки акупунктуры. В твоем случае требуется всего лишь заменить иглы на пальцы. Вот тебе четыре полезных упражнения, которые можно выполнять даже на рабочем месте.

Упражнение 1

Сядь верхом на стул, ступни плотно прижми к полу, спина прямая, взгляд перед собой. Собственной ладонью ухвати себя сзади за мышцы шеи. Сожми их и слегка потяни назад. Повтори это движение несколько раз в верхней, средней и нижней части шеи. Достаточно нескольких секунд, чтобы тебе полегчало.



Упражнение 2

По-прежнему сидя верхом на стуле, ухвати мышцы правого плеча и потяни вперед и вбок. Повтори это движение три раза. Затем сделай то же самое с другим плечом. Подобным образом ты можешь массировать себя в любом более-менее общественном месте: никто и не заметит.

Упражнение 3

Встань прямо, ноги расставь немного шире плеч. Выполняй руками легкие надавливания на уровне талии, опускаясь к бедрам. Затем, если не боишься щекотки, продвигайся от позвоночника к бокам.

Упражнение 4

Совершай несильные постукивания по макушке расслабленными пальцами рук. Потом поочередно левой и правой рукой подергай себя за волосы или же продолжай слегка барабанить пальцами по темени. Варьируй частоту и интенсивность движений. MH

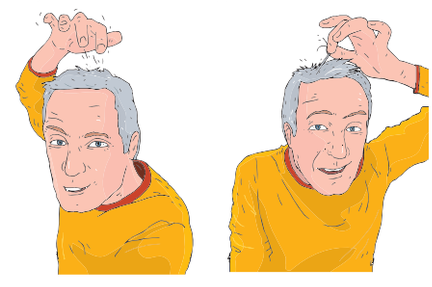
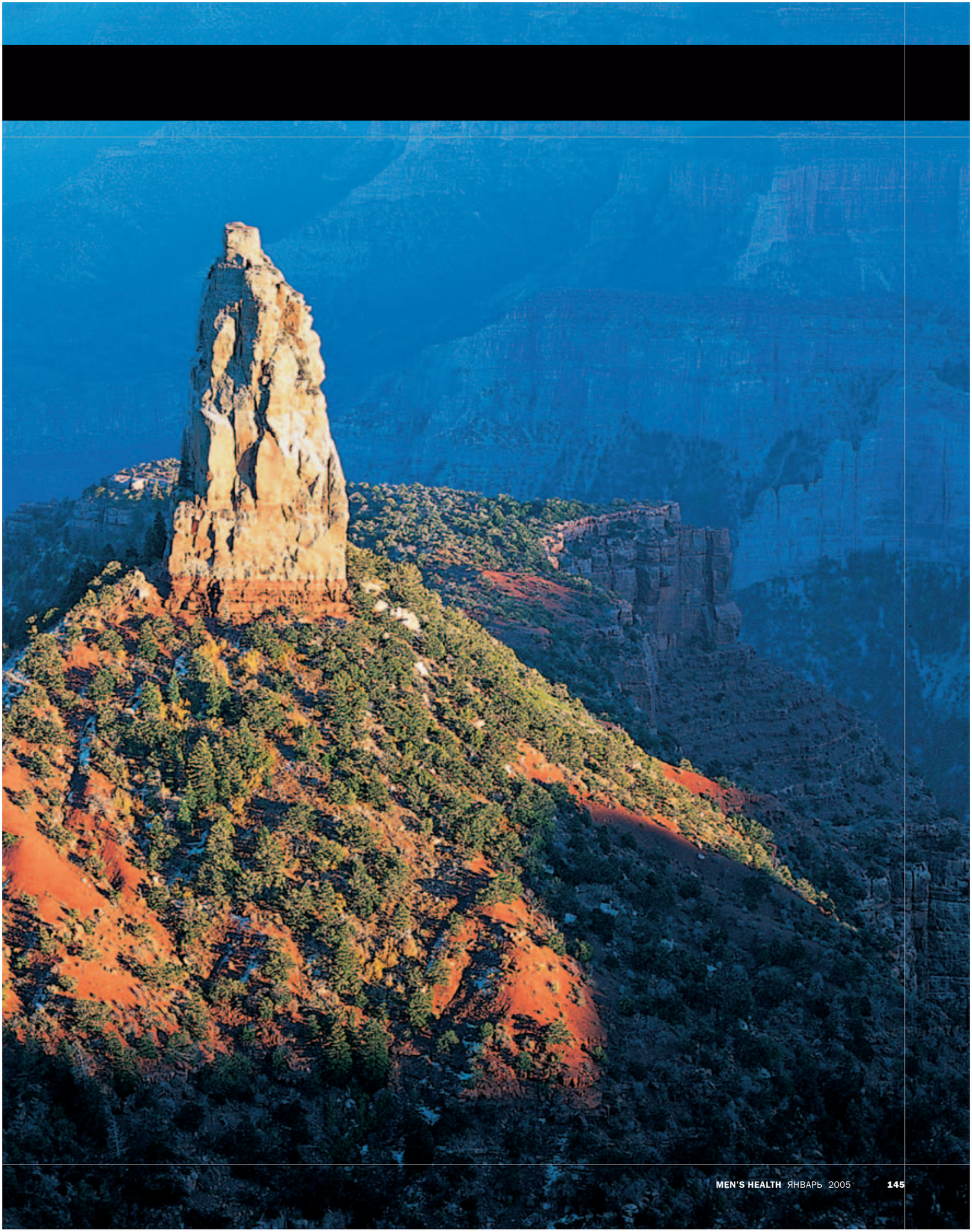


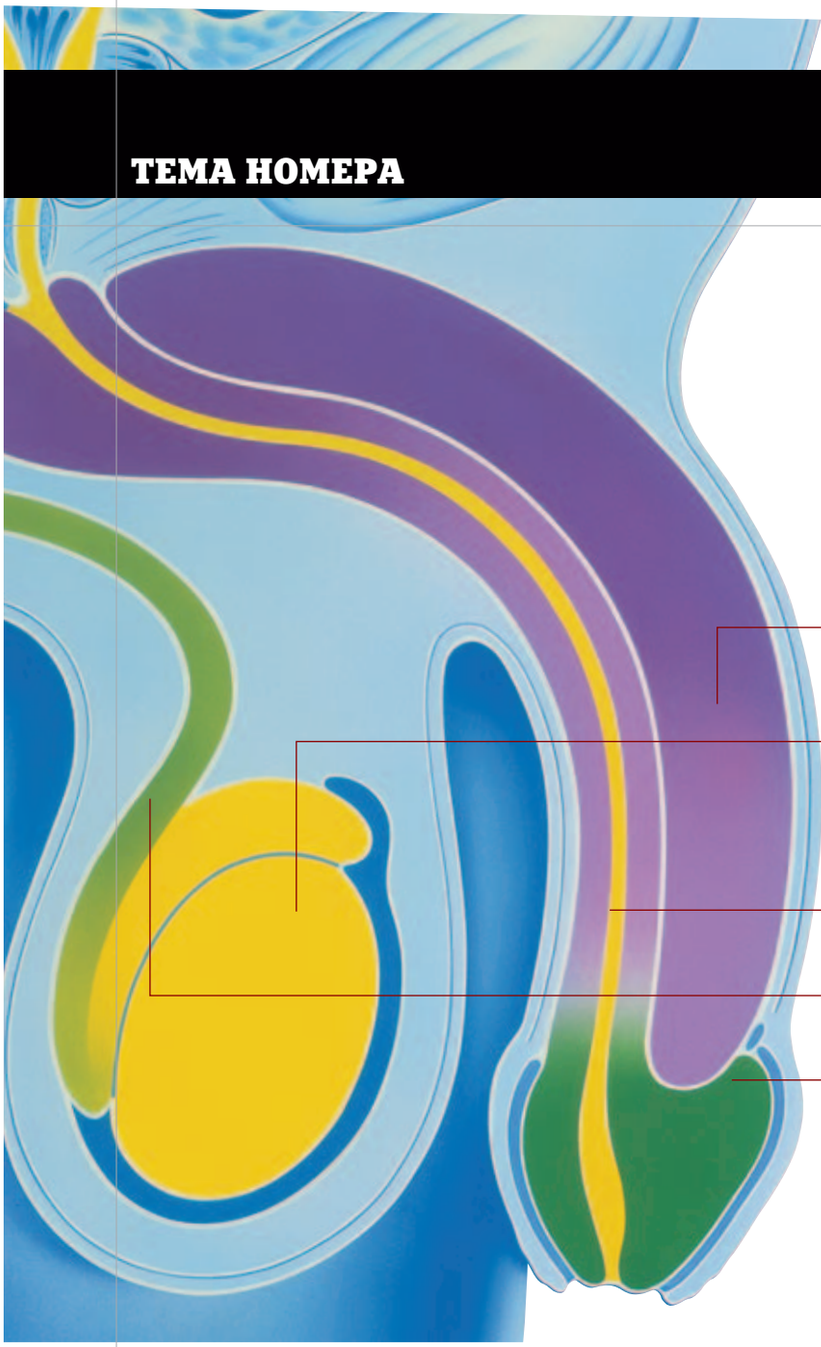
ФОТО: FOTOBANK/IMAGE BANK; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ МОКШИН

БЕСКРАЙНЯЯ ПЛОТЬ

Давно мы не делали больших спецматериалов. А тут, по счастью, Новый год наступил. Вот и решили мы начать все заново. Объяснить своему читателю, что у него к чему. В этой кропотливой работе приняли участие все сотрудники редакции. Так что отнесись к тексту с должным уважением и не забудь вырезать самые главные его положения.

Текст: Иван Глушков (семенные секреты), Евгений Пашанов (проблемы), Александр Трохимовский (устройство), Олег Кузьменко (мытье и катанье), Эльдар Халиулин (тюнинг), Геннадий Серышев (воспоминания), Марьяна Богданова (женщина).





Разрез

В анатомическом справочнике раздел про главный мужской признак начинается словами: «Половой член (penis) служит для выведения мочи из мочевого пузыря и введения спермы в половые пути женщины». Мы решили внести свой скромный вклад в развитие физиологии: член еще очень удачно подходит для занятия сексом. С анатомической точки зрения — почти идеально.

- **Тело** Гибкое и извилистое, как уж. Особой чувствительностью не отличается, поскольку имеет мало нервных окончаний. Покрыто эластичной и подвижной кожей, наподобие век. Верхне-переднюю часть принято ласково называть спинкой.
- **Тестикулы** По-русски очень метко называются яичками. Занимаются выработкой спермы и тестостерона. Являются героями многочисленных анекдотов в силу своей крайней уязвимости. А древние греки считали, что если взять яички противника и зажать их в кулаке, то противник начнет дрожать и утеряет способность к обороне. А потом умрет.
- **Мочеиспускательный канал** Ведет начало непосредственно из мочевого пузыря и заканчивается изящным отверстием в центре головки. Служит для выведения мочи из организма.
- **Семявыводящие пути** Выполняют транспортную функцию и обеспечивают выработанной в яичках сперме быстрое толчкообразное продвижение наружу. Довольно легко прощупываются.
- **Головка** Наиболее чувствительная часть пениса. Обладает огромным количеством нервных окончаний. Как правило, головка имеет нежно-розовый, колбасный оттенок и очень активно реагирует на внешние раздражители. Узкую часть головки справедливо именуют шейкой, а широкую почему-то называют венцом.

ФАКТ

ОБЪЕМ СПЕРМЫ ПРИ ОДНОЙ ЭЯКУЛЯЦИИ — 40 МЛ (ДВЕ ЧАЙНЫЕ ЛОЖКИ)

СКВЕРНЫЙ ХАРАКТЕР

СИМПТОМ: ЖЖЕНИЕ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ

Скорее всего, это уретрит — воспаление мочеиспускательного канала. Возникает обычно по вине бактерий-возбудителей гонореи или других ЗППП, в том числе хламидиоза. В последнем случае жечь будет чуть слабее, однако в этом и есть главный подвох. Если от хламидий не избавиться вовремя, можно заработать воспаление верхних отделов яичек, которое является самой частой причиной бесплодия у мужчин младше 35 лет.

● **Чем лечат?** Антибиотиками, которые должен назначить венеролог. В случае хламидиоза курс лечения длится не менее двух-трех недель.

СИМПТОМ: ГРУППА КОМПАКТНО РАСПОЛОЖЕННЫХ ЗУДЯЩИХ ПРОЗРАЧНЫХ ПУЗЫРЬКОВ

Это генитальный герпес — вирусное заболевание, которым страдает чуть ли не четверть взрослого мужского населения. Первые симптомы обычно появляются через тришесть дней после неосторожного контакта с неосторожной партнершей. Герпес проходит, а потом периодически возникает вновь, чаще на фоне стресса или утомления.

● **Чем лечат?** Антисептическими растворами и антивирусным препаратом ацикловир в виде крема или таблеток. Если герпес надоедает слишком часто, рекомендуется провести полугодичный курс ацикловира в таблетках. Дозировку лучше уточнить у врача.

СИМПТОМ: БУГОРКИ, НАПОМИНАЮЩИЕ МИНИАТЮРНУЮ ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ

Это кондиломы. У мужчин они, как правило, располагаются у основания головки, на самом члене или у отверстия мочеиспускательного канала. Они жутко заразные, к тому же довольно опасны для тех, кому могут достаться от тебя: у женщин кондиломы нередко приводят к раку прямой кишки или шейки матки.

● **Чем лечат?** От них избавляются с помощью специальных мазей и кремов, которые приходится применять в течение нескольких недель. Иногда прибегают к помощи лазера или удаляют хирургическим путем.

МАСТУРБАЦИЯ: ВЫБОР МН

Кто здесь?!

Как любое сложное устройство, человеческое тело надежно защищено от перепадов напряжения, в том числе сексуального. При первых признаках перегрева любой организм мужского пола может крепко ухватиться за предохранитель и выпустить пар, вернув таким образом способность к здравомыслию. Главное — делать это в каком-нибудь укромном уголке и соблюдать технику безопасности.

Многим греческим философам из-за своеобразного отношения к жизни и женщинам довольно часто случалось обходиться без последних. Самые циничные обходились без них прямо на глазах у сограждан, а в ответ на негодование окружающих искренне сокрушались, что голод нельзя унять так же просто, например, поглаживая живот. В наше время количество циников сильно возросло, а вместе с ним возросло и количество способов самоудовлетворения. На данный момент в мире существует около 200 методик без использования технических средств и еще столько же — с привлечением сложной аппаратуры. Помимо широко распространенного секса с цитрусовыми и другими фруктами-овощами наше внимание привлекли следующие техники мастурбации: с помощью наполненного воздухом презерватива, кирзового сапога, стакана с теплой водой, бутылки из-под кефира, пылесоса, пружинного матраса, прибора для измерения артериального давления, воздушного шарика, детской присыпки и велосипеда. Многие из этих способов довольно травмоопасны. Однако от столь высокого полета мысли нас пробирает гордость. Обидно только, что врачи до сих пор не решаются перевести мастурбацию в ранг абсолютно безопасных для психологического здоровья увлечений. Упирают при этом в основном на частоту. Два-три раза в неделю, по их мнению, еще тянут на профилактику нервного перенапряжения, простатита, бессонницы и насморка. Однако многие психологи предостерегают, что упорная мастурбация с мозолями на рабочих поверхностях способна привести к появлению полового влечения к компьютеру или качественной полиграфии. Такая самостоятельность может стать преградой для нормального секса: в конце концов, ты просто обленишься и перестанешь тратить время на поиск партнера.

Приобрети недорогую аудиосистему класса Hi-Fi. Главный параметр, на который тут надо ориентироваться, — диаметр и доступность низкочастотного динамика (проследи, чтобы с колонки снималась защитная сетка). Чем он будет больше, тем лучше. Когда все будет готово, свободно расположи свой половой орган на поверхности динамика. Готов? Теперь осталось только подобрать соответствующую ситуации мелодию. «Ландыши» или «Крейсер «Аврора» тут категорически не подходят. Для полноценной вибрации и искрометного оргазма необходима ритмичная, зажигательная музыка с глубокими басами и сложными партиями ударных инструментов.

ФАКТ **СПЕРМАТОЗОИДЫ, НЕСУЩИЕ МУЖСКУЮ Y-ХРОМОСОМУ, БОЛЕЕ ПОДВИЖНЫ, НО МЕНЕЕ ЖИВУЧИ, ЧЕМ ТЕ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ ТОЛЬКО X-ХРОМОСОМЫ**

СИМПТОМ: ПОКРАСНЕНИЕ, ЗУД И БЕЛЕСОВАТЫЙ НАЛЕТ НА ГОЛОВКЕ

Это кандидоз — результат тлетворного воздействия дрожжевых грибов рода Кандида, которые и в норме обитают в твоем организме. Их неожиданная активность может быть сигналом начала сахарного диабета или проблем с иммунитетом. Хотя и необязательно.

● **Чем лечат?** Противогрибковый крем накладывают на пораженные участки два раза в день, в течение 8-10 дней. Также следует определить уровень сахара в крови и проконсультироваться у диабетолога.

СИМПТОМ: КРАСНАЯ, КРУГЛАЯ, НО БЕЗБОЛЕЗНЕННАЯ ШИШКА

Это знаменитый твердый шанкр — классический признак сифилиса. Шанкр чаще всего вскакивает на границе головки и ствола пениса. Болезнь уже готовились внести в список морально устаревших, но три-четыре года назад сифилис совершил неожиданный, как говорится, камбэк. Врачи забили тревогу. Если ты вдруг обнаруживаешь у себя нечто подобное, срочно пройди обследование у венеролога и начни терапию. Иначе твой организм ждут самые неприятные последствия.

● **Чем лечат?** Лечение элементарное: инъекция одного из антибиотиков пенициллинового ряда (бициллин), причем есть формулы для одно-, двух- или трехкратного введения.

СИМПТОМ: ЧЛЕН СТАЛ КРИВЫМ

Это вовсе не галлюцинации, а болезнь Пейрони. Начинается она, как правило, после 40 лет, но может проявиться и раньше. Искривление вызвано уплотнением определенных зон, которые расположены вокруг пещеристых тел. При эрекции угол становится таким, что всякое проникновение в необходимые женские места становится невозможным.

● **Чем лечат?** Если болезнь не прошла сама, можно попробовать избавиться от нее с помощью лекарств. В сложных случаях их эффективность довольно сомнительна. Иногда приходится прибегать к операциям.

Техобслуживание

Американцы, которые из сугубо гигиенических соображений переносят обрезание почти с такой же неизбежностью, как и перерезание пуповины, могут уделять гигиене чуть меньше внимания. Если ты не американец и твоя бескрайняя плоть осталась на месте — не расстраивайся. Особых хитростей при уходе за членом не предусмотрено. Главное — регулярность.

Ты, конечно, давно подметил, что каждый день между головкой члена и крайней плотью скапливается странное вещество смегма. По-гречески это значит «мыло» или «мазь», что очень точно подмечено. Белесый маслянистый секрет с ароматом сыра камамбер выполняет роль смазки, уменьшающей трение крайней плоти о головку полового члена. Впрочем, пользу смегма приносит довольно сомнительную. Врачи единогласно утверждают, что она канцерогенна, то есть постоянный контакт с ней может привести к раку. Так что без всяких сомнений отправляйся в душ два раза в день, решительно оголяй головку и мой все, что попадется под руку. Существует, правда, риск незаметно для себя самого перейти к мастурбации.

● **Каждый вечер** Мыть член перед сексом так же обязательно, как руки перед едой. Это опять-таки связано с маслянистым секретом: для женского организма смегма не более полезна, чем для твоего собственного. Не забудь вымыться и после полового контакта. Это убережет тебя от слишком длительного знакомства с женской флорой, которая для тебя не настолько привычна, как для твоей партнерши.

● **Каждую неделю** Врачи рекомендуют устраивать генеральную уборку именно с такой периодичностью. К душу и мылу добавь антибактериальную обработку. Дедовский метод: разведи в какой-нибудь емкости марганцовку — чтобы раствор получился нежно-розового цвета — и опусти член в емкость. Подержи так с минуту. В эти нежные минуты думай о душе.

ФАКТ **СПЕРМАТОЗОИДЫ СОСТАВЛЯЮТ ВСЕГО 3% ОБЪЕМА СПЕРМЫ. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ — СЕКРЕТ СЕМЕННЫХ ПУЗЫРЬКОВ И ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

ДРУГОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

Рассуждать об устройстве и назначении члена абсолютно незачем, если предварительно не выяснить, что о нем думают те, для кого он собственно придуман. То есть барышни. Поговорив по душам с одной из них, нам удалось узнать множество удивительных подробностей.

«Приличная девушка вообще не станет в упор рассматривать мужской половой орган, а уж тем более тратить время на размышления о нем. Это парни могут часами глядеть на свое достоинство, пытаясь прикинуть, достаточно ли оно огромно. У женщин и с собственным-то половым признаком довольно сложные отношения. Они его практически не видят и поэтому дико пугаются откровенных порнокартинок. Должна же быть в женщине какая-то загадка, в самом деле. Тем не менее, когда девушка перестает быть таковой в медицинском смысле этого слова, она осознает, что мужчины обладают кое-чем, чего нет у нее. При всем женском совершенстве, обилии форм, изгибов и нежностей, такой вот конечности — нет как нет. А женщины так интересно устроены, что если у них чего-то вдруг нет — шубы, часиков или бриллиантового колье, они начинают страдать. С первого взгляда на член девушка понимает — она не успокоится, пока не приобретет такой же, но поменьше (или побольше). Обычно она получает его в виде мужчины или даже нескольких.

Женщины не очень любят говорить о членах, чаще они говорят о дурных манерах их обладателей, но если уж разговор пошел — любая скажет, что в неэрегированном состоянии он вызывает скорее недоумение. Кстати, под обычным состоянием многие девушки понимают именно эрекцию. Что действительно завораживает, так это процесс превращения. Нечто, напоминающее вареный топинамбур, растет на глазах и превращается в стебель зонтичного растения. Нельзя не сказать пару слов о форме. Один гордится своей кривизной, другой считает ее пороком, а третий полагает, что 20 см — это критически мало. Девушкам же важна прочность, хотя это очень индивидуально. И еще, реагировать член должен только на присутствие любимой, а всякие там секретарши на работе и знакомые пусть не шелохнут его ни чуточки».

ФОТО: FOTOBANK/STONE, IMAGE HOUSE, FOTOBANK/TAXI

Передел совершенства

Нашим далеким предкам было несложно выбрать себе вождя. Таковым назначался обладатель самым длинного и красивого полового признака. Нынче, в философском плане, выборные технологии изменились незначительно. Зато количественные и качественные параметры полового члена стали не вопросом везения, а делом техники. Для тех, кто уверен, что размер решает все, существует масса способов себя возвеличить.

УВЕЛИЧЕНИЕ

ВЫТЯГИВАНИЕ Этот способ практиковали еще австралийские аборигены — привязывали к пенису груз и ждали, пока орган не вытянется. Сейчас для этих же целей используют экстендер — специальное вытягивающее устройство. Носить его нужно по несколько часов в день, в течение двух-трех месяцев.

- **Плюс:** удлинение на 2-3 см.
- **Минус:** метод сомнительный и небезопасный. Возможны микротравмы и прочие неприятности вплоть до импотенции.

ХИРУРГИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ Врач подрезает поддерживающую связку и вытягивает наружу ту часть члена, которая была скрыта в брюшной полости.

- **Плюс:** удлинение на 2-5 см.
- **Минус:** малой кровью тут не обойтись. Кроме того, есть опасение, что у доктора от смеха дрогнет рука.

ДОВОДКА ВРУЧНУЮ Проще говоря, мастурбация. Способ практиковался с давних времен как арабами, так и китайцами.

- **Плюс:** никаких осложнений.
- **Минус:** если бы мануальные методы были эффективны, это удовлетворило бы всех недовольных.

ОБРЕЗАНИЕ (циркумцизия)

Приверженцы обрезания мечтательно утверждают, что это невероятно красиво. Впрочем, далеко не каждый с ними соглашается. Доктора проводят эту процедуру не из-за тяги к красоте, а при фимозе или же в качестве средства от преждевременной эякуляции.

- **Плюс:** считается, что удаление крайней плоти снижает риск заболеваний мочеполовыми инфекциями. Кроме того, оно крайне гигиенично.
- **Минус:** если тебя не мучают ни фимоз, ни преждевременная эякуляция, то обрезание принесет неоспоримую пользу лишь с точки зрения гигиены. Решаться ради этого на операцию довольно рискованно. Тем более что мыло сейчас не так уж трудно достать.

ПИРСИНГ

Один из самых известных вариантов интимного пирсинга называется «Принц Альберт». Это прокол мочеиспускательного канала через головку полового члена.

- **Плюс:** по слухам, данный метод обеспечивает более яркий оргазм.
- **Минус:** прокол заживает почти полтора месяца. Кроме того, все эти полтора месяца мочеиспускание дается с большим трудом — брызги летят во все стороны.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ (вазэктомия)

Эта процедура является самым надежным средством мужской контрацепции. Доктор надрезает кожу мошонки в двух местах, чтобы добраться до семявыносящих путей и перекрыть дорогу сперматозоидам. На оба семенных протока ставятся специальные зажимы из титана — по два на каждом протоке. Крохотный участок между зажимами удаляется. Эрекция и способность к получению удовольствия не пропадают, а семенная жидкость продолжает вырабатываться и поступать к месту назначения. Полная стерильность наступает примерно через 30 эякуляций.

- **Плюсы:** не надо тратиться на презервативы или задаваться вопросом, что делать с кучей потенциальных детей. Противозачаточная эффективность — 99%.
- **Минусы:** практическая необратимость операции. После нее невозможно внести свой генетический вклад в историю человечества.

ФАКТ

ДЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СПЕРМАТОЗОИДА НА 1 СМ ЕГО ХВОСТ ДОЛЖЕН ВИЛЬНУТЬ 800 РАЗ

ЗАПИСКИ КУЛЬТ-УРОЛОГА

Важность инструмента для продолжения рода люди подчеркивали с самых древних времен. Его даже обожествляли: изготовляли статуэтки или вытесывали колонны соответствующей формы. Старались подчеркнуть всепроникающую способность в сочетании с мимолетностью: изображали член с крылышками, представляли его в виде петушка — или человечка верхом на петушке. Да и само слово «петушок» стало обозначать не только птицу (вспомни, например, детскую игру «петушок или курочка?»). С древних времен сохранились и многие ритуальные жесты, которые в современной жизни воспринимаются уже только как оскорбительные: например, хорошо всем знакомый кукиш.

Увы, в наши дни отношение к предмету лишилось подлинной серьезности и стало чересчур легковесным. Возникли новые понятия и трактовки. Например, появился член-корреспондент — в комплекте с карандашом (очевидно, для фиксации наиболее важных моментов совместной жизни). Что касается следующей ступени — академик, то раньше было понятие «действительный член Академии», но постепенно оно оказалось неактуальным: гораздо важнее выяснить, действующий он или наоборот. Много радости народу доставили в свое время члены КПСС. Для их перевозки был изобретен специальный автомобиль, который в народе ласково именовали членовозом. Впрочем, школьники и по сей день на уроках русского языка старательно выясняют, какой член главный, а какой — второстепенный. Ну а про совсем уж экстремальные варианты — вроде знакомого из курса алгебры квадратного трехчлена — даже и говорить не станем. Страшно даже представить. Это уже из области фут-урологии. МН

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

По часовой стрелке:
Скраб Peel it Softly от **Givenchy**
Скраб от **Decleor**
Скраб от **Nickel**
Скраб **Zirh**
Скраб Issima Body Secret
от **Guerlain**

1. Шампунь для тела
и волос **Gucci**
2. Гель для душа **Escada Magnetism**
3. Гель-шампунь для тела
и волос Pour Lui от **Annayake**
4. Гель для душа Kenzoair
от **Kenzo**
5. Гель-шампунь для тела
и волос **Just Cavalli**
6. Крем-гель для душа
от усталости **Ozon'C**
7. Гель для душа Revelation
от **Pierre Cardin**
8. Тонизирующий гель
для душа **Adidas**
9. Тонизирующий
и увлажняющий гель для душа **Vichy Homme**
10. Гель для душа **Nivea**
11. Шампунь **Alpecin**
12. Гель-шампунь **Ferrari**
13. Гель для душа **Versace**
14. Шампунь **Zirh**
15. Мыло **Higher Dior**

БАННЫЙ LIST

Пожилая женщина Яга, видавшая в своей жизни множество добрых молодцев, знала толк в бане. Перед тем как употребить в пищу очередного крестьянского сына, она укладывала его на полок и охаживала веником. Понимала, что жар, пар и вода делают тело мягким, а характер покладистым.

Париться людям нравилось во все времена. Самые первые бани сооружались примитивно. На камнях разводили костер пожарче, потом сгребали его вместе с углями в сторону, а над раскаленными камнями натягивали шкуры — и баня готова. На камни плескали водой, чтобы поддать пару. Некоторым народам повезло больше: они получали в дар готовые бани непосредственно от природы. Так было, например, в Тифлисе, на родине серных бань, тепло и воду которым давали горячие геотермальные источники. Побаловать себя паром любили и герои античности. Римские бани-термы поражают своим размахом. Это уже не просто бани, а древний фитнес-клуб со множеством залов, бассейнов с теплой и холодной водой и комнатами отдыха. Банные и косметические технологии не стоят на месте. Теперь ты можешь побаловать себя не только паром. Отправляясь в баню с друзьями, непременно захвати с собой спецсредства: скраб, гель-шампунь и крем, который устранит стянутость кожи.

Слева направо:
Интенсивное увлажняющее средство для проблемной кожи Beauness от **Menard**
Увлажняющий крем для лица от **Avon**
Интенсивный питательный крем для сухой кожи **Nivea**
Восстанавливающий крем от морщин от **Dr.Ricaud**

Телефонная DECTатура

Современный человек в среднем меняет мобильник раз в полтора года. А домашний телефон — раз в шесть лет. Если твоему аппарату пошел седьмой год — значит, ты портишь статистику. Самое время выкинуть свой проводной телефон и выучить новое слово из четырех букв.

Текст: **Николай Турубар**

На смену радиотелефонам, которые работают на частотах 40 и 900 МГц (это такие здоровые черные трубки с антеннами), пришли DECT-аппараты. И пришли, похоже, надолго. Аббревиатура DECT расшифровывается очень просто: Digital Enhanced Cordless Telecommunications — цифровая улучшенная беспроводная связь. Этот формат был принят совсем недавно (в 1992 году), но на сегодняшний день уже стал самым популярным среди домашних и офисных телефонов (в США и странах Европы). DECT работает в диапазоне радиочастот 1880-1900 МГц и, можно сказать, является младшим братом сотового стандарта GSM (у них очень похожие принципы работы и кодирования сигнала). Мы насчитали шесть основных причин, по которым тебе стоит перейти на DECT.

ПРИЧИНА 1
Качество связи

Голос собеседника хорошо слышен в трубке даже при существенных помехах, и объясняется это двумя причинами. Во-первых, скорость кодирования речи (32 Кб/с) гораздо выше, чем в любом стандарте сотовой связи — отсюда высокое качество передаваемой речи. Во-вторых, все DECT-аппараты имеют некие зачатки «интеллекта»: они постоянно сканируют частотный диапазон и выбирают самый оптимальный из доступных каналов (исходя из максимальной мощности сигнала, минимального шума и самого низкого коэффициента ошибок).

ПРИЧИНА 2
Секретность

Повышенная защищенность — главное преимущество перед обычными радиотелефонами, работающими в формате 40 или 900 МГц. DECT-радиоканал почти невозможно прослушать или подключиться к нему извне, что нередко происходило с радиотелефонами других стандартов. Злоумышленники использовали их для международных звонков (без ведома хозяина, разумеется).

ПРИЧИНА 3
Поддержка GAP

Если у тебя домашний DECT-телефон, предположим, марки Siemens, а на день рождения подарили трубку, скажем, Panasonic, тебе не придется искать, куда ее пристроить. Ведь большинство современных DECT-аппаратов понимают спецификацию GAP (Generic Access Profile), а это значит, что с телефонной базой одного производителя могут работать трубки других марок.

ПРИЧИНА 4
Радиус работы

Дальность работы трубки составляет 50 м (удаления от базы) в закрытом помещении и 300 — на открытой местности, но в реальности эти величины гораздо больше. Так что ты спокойно можешь гулять со своей таксой вокруг дома или выходить в ближайший магазин, разговаривая при этом по домашнему телефону.

ПРИЧИНА 5
Безопасность

DECT-аппараты безопасны для здоровья: стандартная мощность телефона составляет 10 мВт, а излучение мобильного стандарта GSM в несколько раз больше (1-2 Вт).

ПРИЧИНА 6
Организация мини-АТС

Есть еще одна причина, по которой новый стандарт обрел популярность — на базе DECT-комплекта можно построить мини-АТС (на пять-восемь номеров), что идеально подходит для небольших организаций. Впрочем, это преимущество можно использовать и в домашних условиях: если тебе мало одной трубки, можешь

КОМПЛЕКТ

Стандартный DECT-комплект состоит как минимум из двух компонентов: базы и трубки. Хотя в некоторые наборы могут входить две и больше трубок, а также подставки для них, крепления на стену, зажимы для ношения трубки на ремне и прочие аксессуары.

Подставка

Иногда в комплект входят подставки-«стаканы» для трубок. Их предназначение не только декоративное: часто телефон так заряжается.

Трубка

Многие DECT-трубки уменьшились до размеров мобильников и обзавелись типично мобильными функциями, о чем с радостью заявляют производители. Но домашнему телефону незачем быть маленьким: его габариты должны быть такими, чтобы трубку было удобно зажимать между ухом и плечом (так разговаривают по домашнему телефону в 32% случаев). Кнопки должны быть крупными, дисплей — большим и с разборчивыми обозначениями. Желательно, чтобы подсветка была не только у дисплея, но и у клавиш. Хорошо, когда есть резиновые вставки по краям — тогда телефон не будет выскальзывать из мокрых рук. Любая трубка может хранить в памяти набранные номера и имеет встроенную телефонную книгу.

отдельно приобрести другую, при этом не надо будет еще раз подключаться к телефонной линии — трубку надо лишь будет зарегистрировать на базе.

Функции, наличие которых весьма желательно:

Будем считать, что мы тебя убедили, и ты решил вступить в дружные ряды DECTоманов. Теперь разберемся, на что нужно обращать внимание при выборе телефона.

- **Блокировка клавиш** На трубке, разумеется. Особенно необходима, если у тебя есть привычка носить телефон в заднем кармане брюк.
- **Встроенный диктофон** Позволяет записывать разговор во встроенную память трубки. Обрати внимание, что по российскому законодательству ты обязан предупредить собеседника о том, что будешь записывать разговор. И получить его согласие, разумеется.
- **Будильник** Бывает как на базе, так и на трубке.
- **Спикерфон и громкая связь** Спикерфон позволяет установить громкоговорящую связь трубки с базой, а громкая связь — это когда включаются динамики (на трубке или базе) и можно говорить с собеседником, не прикладывая трубку к уху.
- **Цифровой автоответчик** Устанавливается в большинстве DECT-телефонов, причем в некоторых комплектах сообщения можно прослушивать как с базы, так и с трубки, и даже с другого телефона (для этого надо позвонить себе домой и ввести пароль в тоновом режиме).
- **Walkie-talkie и конференц-связь** Walkie-talkie — это возможность вести «внутренний» разговор — по двум трубкам без участия базы. Радиус действия 300 м, так что трубки можно брать на охоту или рыбалку. А если ты находишься в зоне действия базы, то одновременно с внутренним разговором сможешь принимать еще и городские звонки — а это уже конференц-связь.
- **«Нянька»** (BabySitter) Полезная функция для молодых родителей: оставляешь трубку в комнате, где спит ребенок, и при превышении определенного уровня шума (то есть когда ребенок начинает кричать) телефон самостоятельно звонит на базу, вторую трубку или любой другой номер (например мобильный). В этот момент трубка переходит в режим громкой связи, и ты можешь слышать, что происходит в комнате в данный момент.
- **Режимы скоростного набора** Часто используемые номера на некоторых телефонах можно набирать нажатием одной клавиши или даже вызывать голосом.
- **Пауза** Полезная вещь — кнопка ввода паузы (для набора межгорода): телефон сам дождется выхода на восьмерку и продолжит набор номера.
- **Прочие функции** В последнее время производители оснащают DECT-аппараты очень необычными, но полезными функциями, которые, впрочем, существенно увеличивают стоимость комплекта. Вот некоторые из них: календарь-органайзер, возможность синхронизации с компьютером, наличие специального слота для копирования записей с SIM-карты обычного мобильного телефона. Трубки оснащаются цветными дисплеями, на которые можно устанавливать различные фоны и заставки. Все чаще встречается поддержка полифонических звонков (причем из интернета можно скачивать новые мелодии). В некоторых трубках есть игры, появились телефоны со встроенными фотокамерами. К сожалению, самые интересные функции пока бесполезны для россиян, например, возможность отправки sms- и mms-сообщений. Дело в том, что подобные возможности должны поддерживать отечественные сети, а они, конечно же, их не поддерживают.

База (базовый блок)

Именно к базовому блоку подводится телефонная линия, база отвечает за регистрацию трубок и раздает им телефонные сигналы. Одну трубку можно зарегистрировать на нескольких базах, и наоборот: на одну базу повесить несколько трубок. В большинстве случаев база также выполняет функцию подставки и зарядного устройства для трубки. Хорошо, когда на базе имеются кнопки набора телефонного номера, дисплей и есть функция громкой связи (в этом случае можно позвонить и принять звонок без трубки). На базе всегда имеется кнопка пейджинга (для поиска трубки), обычно с базы можно позвонить на трубку. Базовый блок легко устанавливать на столе или закреплять на стене (при наличии соответствующих креплений).

Первым делом после покупки DECT-телефона надо полностью зарядить трубку, установив аккумуляторы в батарейный отсек и оставив трубку заряжаться на базе в течение шести-семи часов. После того как трубка зарядилась, ее надо зарегистрировать («прописать») на базе. Для этого нажми большую кнопку на базовом блоке (обычно кнопка пейджинга), чтобы он перешел в режим регистрации. У тебя будет ровно минута на то, чтобы указать на трубке номер базы и ввести код трубки (обычно 0000 или 1111, но лучше проверь в инструкции). После того как база найдет трубку, не забудь перевести телефон в режим импульсного набора (по умолчанию они работают в тоновом режиме).

PHILIPS 511

По удобному карусельному меню (с иконками) легко перемещаться при помощи отдельной клавиши на торце телефона — поворотного колесика. Абонентов в адресной книге (50 имен) можно разбить на группы («Друзья», «Работа» и др.), а каждой группе — назначить индивидуальный звонок. Телефон работает с sms-сообщениями (за их вызов отвечает отдельная кнопка), которые можно защищать паролем. Из дополнительных функций: будильник, «нянька», конференц-связь, опция «не беспокоить» (отключает звонок), блокировка клавиатуры. На базу можно подключить до шести дополнительных трубок. Долгое время работы от одной зарядки — до 17 часов в режиме разговора и до 12 дней (!) в режиме ожидания.

LG GT-7160

Очень недорогой комплект, состоящий из миниатюрной трубки и базового блока. Дисплей монохромный, двухстрочный. Для внутренних и внешних вызовов можно устанавливать различные мелодии. Адресная книга на 30 записей, есть поиск по первой букве абонента. Во время разговора можно регулировать громкость (три уровня).

SIEMENS GIGASET SL740

Первый в мире беспроводной домашний телефон со встроенной камерой и цветным дисплеем. Наряду с номером каждому абоненту в телефонной книге можно присвоить фотографию и свою уникальную мелодию, тем более что все звонки полифонические! Если приобрести специальный кабель, сможешь синхронизировать телефонную книгу с программой Microsoft Outlook на компьютере, скачивать фотографии с трубки и дополнять телефон новыми мелодиями, найденными на сайте Siemens. Кроме того, в телефон встроены календарь (с функцией напоминания), органайзер, будильник. Есть функция «нянька», режим walkie-talkie, встроенная игра (стрельба по шарикам). Теоретически с телефона можно отправить sms'ку и даже mms'ку (но только не в России).

SAGEM D70T

Комплект: база плюс трубка. Симпатичная и удобная в обращении трубка с восьмистрочным дисплеем. Имеет функцию громкой связи. В качестве звонка можно выбрать одну из 30 мелодий (из них восемь полифонических). Меню представлено анимированными иконками. В телефонной книге (на 150 записей) каждому абоненту можно присваивать несколько номеров.

VOXTEL SELECT LIFESTYLE TRIPLE

Главная отличительная особенность комплекта — интересный дизайн. В набор входят сразу три стильных трубки, предназначенные для разных комнат: гостиной, спальни и кухни. Причем кухонная трубка имеет влагозащищенную клавиатуру, а трубка для спальни — встроенный фонарик (вдобавок у нее подсвечиваются клавиши и экран). База поддерживает до шести трубок. Есть автоответчик (можно прослушать с любой трубки), блокировка клавиатуры. В телефонной книге хранится до 20 записей, в памяти телефона — пять последних набранных номеров. При выходе из зоны досягаемости раздается предупредительный сигнал. После разговора на дисплее отображается время беседы. Часы можно выставить в качестве заставки.

PANASONIC KX-TCD566

В комплект входит база, зарядное устройство-подставка и одна трубка. База аскетичная и суровая (без кнопок набора номера), крепится на стену. На базе можно зарегистрировать до шести трубок. Меню полностью русифицировано. Функции: АОН (отображает имя звонящего, если его номер есть в телефонной книге), walkie-talkie, голосовой поиск по телефонной книге. Телефонная книга вмещает 200 номеров. На трубке есть разъем для гарнитуры (приобретается отдельно). Микрофон можно временно отключать (чтобы собеседник тебя не слышал). В момент поступления звонка дисплей нежно светится, а при нажатии на любую кнопку — светится вся клавиатура (удобно для набора номера в темноте). На кнопки нанесены не только латинские, но и русские буквы. Звонки полифонические, есть вибровызов. Трубка очень долго работает от одной зарядки — до 16 часов в режиме разговора и до 270 в режиме ожидания. МН

Огневая позиция

Мы любим вечерние прогулки. Во-первых, это романтично. Во-вторых, вечером приятный воздух. В-третьих — и это самое главное — в свете фонарных огней одежда выглядит совсем иначе, нежели днем. Более загадочно, что ли. Убедись сам: вечернее дефиле — это прекрасно. Особенно для мужчин.

Куртка с воротником из меха енота **Allegri**
Сорочка **Isaia**
Джемпер **Burberry Prorsum**
Галстук **Richard James**
Джинсы **Fullcircle**
Ремень **J.Lindeberg**

Бархатный пиджак **TJ Collection**
Рубашка **BOSS Hugo Boss**
Шейный платок из шелка **Hermes**
Джемпер и вязаные перчатки **Missoni**

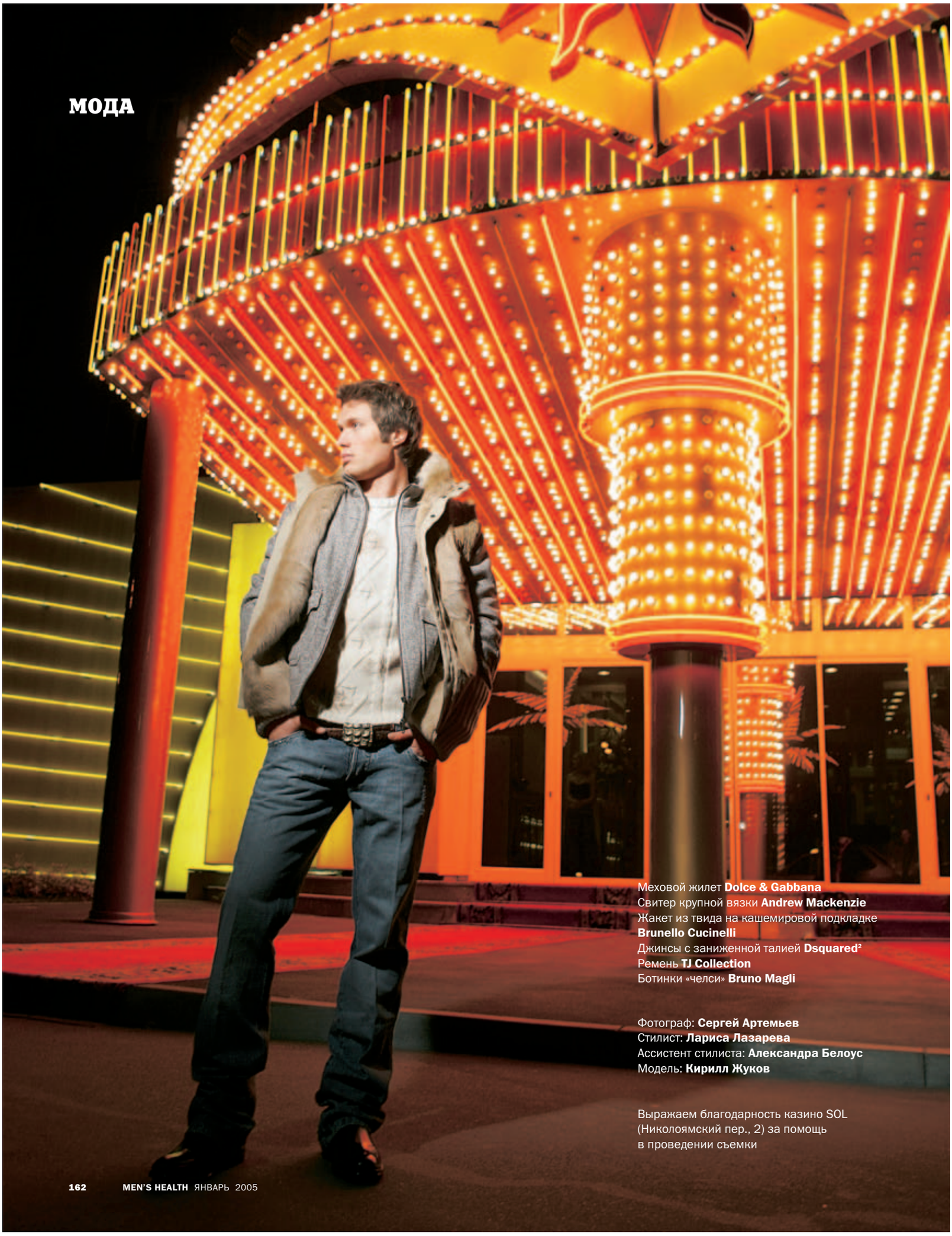
МОДА

Пальто на лисьем меху **Baldessarini**
Костюм-тройка **Isaia**
Сорочка **Kiton**
Галстук **Burberry London**
Сапоги **TJ Collection**
Таксы **Атос и Леопольд**

Шерстяное пальто в крупную «елочку»
TJ Collection
Бархатный пиджак **Theory**
Рубашка с атласными полосками
J.Lindeberg
Твиловый галстук **Hermes**

Шерстяной бушлат **Giorgio Armani**
Трикотажная рубашка **Junia Watanebe Man**
Джинсы **Taverniti Jimmy**
Пояс-веревка **Moma**
Шарф **TJ Collection**
Ботинки «челси» **Benigno**

Кашемировое пальто **Isaia**
Джемпер с высоким горлом **Ermenegildo Zegna**
Шарф **TJ Collection**
Перчатки для игры в гольф **Gieves & Hawkes**
Дорожный плед **Swaine Adeney Brig**



Меховой жилет **Dolce & Gabbana**
Свитер крупной вязки **Andrew Mackenzie**
Жакет из твида на кашемировой подкладке **Brunello Cucinelli**
Джинсы с заниженной талией **Dsquared²**
Ремень **TJ Collection**
Ботинки «челси» **Bruno Magli**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Ассистент стилиста: **Александра Белоус**
Модель: **Кирилл Жуков**

Выражаем благодарность казино SOL (Николоямский пер., 2) за помощь в проведении съемки

Костюм из тонкой шерсти **Richard James**
Сорочка **Gieves & Hawkes**
Галстук из плиссированного
шелка **Vitaliano Pancaldi**

Типа «универсал»

Очень хорошо, что на свете есть одежда на все случаи жизни. Поход там туристический или рандеву в гостинице «Минск» — неважно. Натянул ты на туловище что-то изумительное и кашемировое — и вперед. Если дождь — плащик накинул и даже не вспотел. Если снег — завернулся в пальто, а розовое так и оставил. Ну а летом сам бог велел щеголять в кашемире. Вот посмотри, что мы с человеком сделали: и так его одевали, и эдак, а кардиган он и не снимал. И очень славно получилось. Ничем его не переплюнешь, джемпер-то этот. Универсальный он, типа. Пользуйся.

Кашемировый кардиган **Maria Di Ripabianca**

1

Пиджак **Zegna Sport**

2

Стеганый жилет **Tommy Hilfiger**

3

Джинсы **Levi's 507**

4

Вельветовые джинсы **Gant**

5

Футболка с длинным рукавом **Tommy Hilfiger**

6

Брюки из кашемира **Zanella**

7

Ботинки «челси» **Rocco P**

8

Сумка-портфель **Prada Sport**

9

Очки **John Richmond**

10

Джинсы **Dolce & Gabbana**

11

Кашемировый шарф **Pashmere**

12

Ремень из кожи крокодила **Ermenegildo Zegna**

13

Стилизованные кеды **Jean-Baptiste Rautureau**

14

Аляска **Chevignon**

15

Шапка, перчатки **BP Studio**

16

Рубашка **Gant**

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ; МОДЕЛЬ: РОМАН ДЕМЧЕНКО

14,9,3,13
Какая зима без аляски? Плюс солнечные очки от ослепительного снега.

16,3,2,13
Регулируй температуру сам.

1,16,10,7
Универсальное сочетание — пиджак плюс джинсы.

16,8,10,7
Ежедневник, бумажник, телефон и прочие мелочи — не в карманах, а в удобной сумке.

1,5,3,13
Купи джинсы на один-два размера больше — получишь стиль «антиформ».

1,15,11,3,13
Подбери себе шапку и шарф — необходимое дополнение к зимнему гардеробу.

1,6,16,8,7,MH
Не забудь, что в классическом костюме нижнюю пуговицу пиджака мы не застегиваем.

16,6,7,12
Планируешь присесть? Чуть-чуть расстегни молнию кардигана снизу.

16,2,13,4
Спортивный жилет плюс вельветовые брюки — тепло и стильно.

ФОТО: FOTOBANK/STONE

После бала

Вчерашний праздник не предвещал ничего плохого. В дружескую дверь ты вошел с твердым намерением пить только лимонад и оказаться дома не позже 11. Ну а жизнь, как всегда, расставила все по-своему. То есть в половине первого ты обнаружил себя в компании малознакомых девиц в шубах на Кутузовском проспекте. Ты громко ловил авто и пытался поцеловать таксиста в небритую щеку. Нетрудно представить, каким выдалось следующее утро. Но не отчаивайся. Исследования врачей давно уже доказали: похмелье излечимо, причем довольно легко.

Текст: **Иван Глушков**

Суть похмелья, или по-научному — синдрома алкогольной интоксикации, — в отравлении организма. А травится он продуктами распада алкоголя. Сначала этиловый спирт попадает в желудок, довольно быстро всасывается самим желудком и тонким кишечником и рано или поздно попадает в печень. После этого начинается очень сложный и довольно скучный процесс расщепления спирта — вплоть до углекислого газа и воды. Весь смысл процесса в том, что бесконтрольное заливание в себя горячительных напитков приводит к скапливанию в печени ацетальдегида. Будучи сильным токсином, именно он и является причиной большинства синдромов похмелья. Ацетальдегид негативно воздействует на нервную систему (отсюда общая слабость, нарушение координации движений) и кровеносную систему, вызывая кислородное голодание головного мозга (и головную боль). Добавим к этому сильное обезвоживание организма, потерю солей (вода и соли выходят с мочой), расщепление алкоголем всего запаса витамина С и витаминов группы В и отравление желудка токсичными примесями и сивушными маслами. Наличие ферментов, расщепляющих алкоголь, в печени сугубо индивидуально, стало быть, и сопротивляемость алкоголю у каждого своя. Кто-то выпивает ведро и, поспав пару часиков, идет работать сварщиком, а кто-то после одного стакана не может попасть пальцем в дверной глазок.

Первое предупреждение

Как и с любой болезнью, с похмельем можно бороться двумя способами — профилактикой и лечением. Профилактика — дело куда более простое и эффективное. С нее и начнем.

Твоя первоочередная задача — не давать врагу №1, ацетальдегиду, скапливаться в печени. Это сделать довольно просто — либо пей медленно, либо пей слабоалкогольные напитки (тоже, кстати, не очень быстро). Помимо низкого содержания алкоголя, пиво и сухое вино богаты витаминами и флавоноидами, благотворно влияющими на сердце. А вот крепкие напитки снижают уровень тестостерона. Что чревато полным фиаско даже для разгоряченного алкоголем либидо. Помни про токсины, сивушные масла и консерванты. Само собой, пить следует только качественные до-

РЕЦЕПТ

«ДЕВСТВЕННИЦА МЭРИ»

200 г томатного сока
Несколько капель соуса табаско
Яичный желток

Энергично перемешай и пей. Вспомни, что ты вчера наговорил Маше из отдела продаж. И что она тебе ответила.

рогие напитки. Среди них отдавай предпочтение светлым жидкостям (белому вину, джину, водке) — в них меньше всего примесей. Пиво лучше пить светлое и разливное — в бутылочном меньше витаминов и больше консервантов. Особенно осторожным нужно быть с коньяком, ромом, виски — напитками, которые выдерживаются в бочках. Из древесины напиток впитывает неприятные дубильные вещества.

Правила «не смешивать» и «не понижать градус» верны, но лишь отчасти. Проблема в том, что народная традиция рекомендует мешать пития самым зловещим образом. Вроде водки с пивом или шампанским: любой газированный напиток ускоряет всасывание алкоголя слизистой желудка, поэтому ничего хорошего из этого не выходит. Не менее опасны смеси зерновых и фруктовых напитков. Примеси в пиве или в виски разительно отличаются от примесей в вине или коньяке. Так что, смешивая их, ты получаешь два похмелья одновременно. Чтобы алкоголь медленнее всасывался в кровь, не пей на голодный желудок. А если уже начал, то хотя бы закусывай. Отдавай предпочтение фруктам (фруктоза ускоряет расщепление алкоголя), оливкам, маринованным огурцам, крекерам (они содержат жизненно важные соли), сыру, рыбе и сытным бутербродам (жиры создают в желудке пленку, замедляющую всасывание алкоголя). И сейчас не время думать о лишних килограммах — ты и так вредишь организму — ешь много и с удовольствием!

Алкоголь — сильное мочегонное и потогонное средство. Чтобы избежать обезвоживания, пей много воды. Придерживайся правила: алкоголь-вода-алкоголь-сок. Минеральная вода восполнит дефицит солей, а сок (желательно цитрусовый) — снабдит тебя витамином С и фруктозой. С первыми лучами солнца тебе наконец-то захочется спать. Если до этого момента ты выпивал правильно и интеллигентно, остается лишь придать организму небольшой тонус в виде стакана воды — и в койку! Если принял прилично, не ложись сразу, прогуляйся полчасика. И в любом случае выпей перед сном пару стаканов минеральной воды с долькой лимона, по одной таблетке активированного угля на каждые 10 кг веса и пару таблеток аспирина. Теперь осталось только проснуться утром, минут пять порадоваться жизни и отправиться на работу.

РЕЦЕПТ

«МОХНАТЫЙ ШМЕЛЬ»

200 г апельсинового сока
1 лимон с цедрой
100 г меда
Яичный белок

Идеально ложится на душистый хмель. Возьми белок, который остался от приготовления «Девственницы Мэри» и взбивай в блендере вместе с остальными ингредиентами пять минут. Если хватит духу, добавь 20 капель нашатырного спирта. Поморщись, выпей, снова поморщись и порадуйся утреннему или предзакатному солнцу.

Лечись, пока молодой

В жизни все, разумеется, не так безоблачно. Даже если ты твердо поставил себе задачу весь вечер активно заниматься профилактикой похмелья, суровая реальность может одним махом перечеркнуть все твои потуги, ввергнув тебя в пучину разгула и разврата. Все это заканчивается помятым лицом, красными глазами, пунцовыми щеками, дрожью в членах, трещащей головой и тошнотой. С профилактикой, стало быть, не вышло. Переходим к лечению. Первое и самое главное замечание: похмелье, оно же синдром алкогольной интоксикации, — не самое страшное, что может случиться. Если верить Малой медицинской энциклопедии, «при систематическом употреблении алкоголя начинает наблюдаться алкогольный абстинентный синдром. Вначале возникает только после употребления больших количеств алкоголя, в дальнейшем — после средних и не-

больших. Появляются гипергидроз, тахикардия, тахипноэ, тремор пальцев вытянутых рук, а также век, языка, всего тела». Если у тебя возникло непреодолимое желание выяснить, что такое тахипноэ или, чего доброго, нистагмоидные подергивания глазных яблок — тогда, конечно, опохмеляйся. И тахипноэ, и все остальное не замедлят появиться. Если же ты хочешь все-таки жить долго — не опохмеляйся ни в коем случае. Утренний выпивон нисколько не лечит проблему, а лишь оттягивает неизбежное наступление еще более серьезного похмелья. К тому же алкоголь, как любое наркотическое вещество, меняет твой обмен веществ, встраиваясь в его цепочку. Он становится частым и желанным гостем твоего организма, а сам ты превращаешься в алкоголика. Перспектива так себе, поэтому учись лечить похмелье по-научному.

Исходя из того, что рекомендации по профилактике не были выполнены, мы имеем:
а) обезвоживание организма;
б) интоксикацию ацетальдегидом;
в) дефицит витаминов С и В и минеральных солей;
г) желудочно-кишечное отравление.

Какой бы метод лечения ты ни выбрал — начни с большого стакана холодной минеральной воды с лимоном и продолжай потихоньку тянуть ее весь день, пока не почувствуешь себя кожаным бурдюком странствующего бедуина. Прими ударную дозу поливитаминов и отдельно — витамины С и В, а потом еще таблеток 10 активированного угля. Прислушайся к ощущениям. Если все эти целебные средства чудом удержались внутри тебя, начинай рассуждать. Теперь твоя задача — нейтрализовать ацетальдегид, вывести из организма шлаки и разобраться с оставшимся в крови алкоголем.

● Ацетальдегид можно **расщепить нашатырным спиртом или некоторыми аминокислотами.** Если ты в состоянии выпить 20 капель нашатырного спирта, разведенного в воде, — вперед в аптеку. Если ты здоров как бык, а сегодняшнее похмелье — досадная случайность, — можешь пробежаться до аптеки, прихлебывая ту же самую водичку с лимоном: физические нагрузки ускоряют все процессы в организме, в том числе и его борьбу с алкоголем.

● Борясь с головной болью, **забудь про анальгин** — он несовместим с алкоголем. Пей аспирин (он не только обезболивает, но и укрепляет пострадавшие сосуды) с вишневым соком: вишня — природный анальгетик.

● Чтобы расщепить оставшийся алкоголь, **тебе потребуется глюкоза.** Апельсиновый сок и мед — чемпионы по ее содержанию.

● Когда малость полегчает, **непременно поешь** — организму нужны силы, чтобы справиться с разрушениями, которые ты ему нанес. Ешь что-нибудь легкоперевариваемое, богатое белком и витаминами. Например, бульон или легкий рыбный суп.
И помни, что похмелье — болезнь. Поэтому совершенно оправданно скажись больным и не ходи на работу. Тебе прописаны тишина, полумрак и покой. Лежи, страдай и давай себе торжественные клятвы: «Это больше не повторится» и «Вчера я выпивал в последний раз!». МН

РЕЦЕПТ

«ЖЕЛУДОК-ГЕРОЙ»

200 г квашеной капусты смешай с 200 г кефира. Если получится съесть, дальше все будет хорошо.

РЕЦЕПТ

ХАШ

Ноги говяжьи: 300 г
Рубец: 100 г
Чеснок, соль

Изначально этот острый густой суп придумали армяне, но вскоре рецепт разошелся по всему Кавказу и Югу России. Главным образом — из-за своих антипохмельных свойств. Во-первых, учти, что коровьи ноги варятся около пяти часов. Так что лучше начинать готовить хаш еще до того, как садишься выпивать. Как только коровья нога сварена, ее необходимо вынуть, очистить кость от мяса, а мясо бросить назад в бульон. Туда же следует добавить рубец и варить еще час. Утром, когда ты будешь в состоянии осмысленно передвигаться, подай себе тарелку разогретого супа вместе с чесноком и солью. Возможно, при этом тебе захочется плакать. Не волнуйся — так и надо. Это все коровья нога виновата.

1 Выпей перед сном пару стаканов молока.

2 Закусывай только горячими блюдами.

3 Выпил — подвигайся! Потанцуй. Соверши прогулку вокруг квартала или займись сексом.

4 Ложась спать, обязательно позаботься о притоке свежего воздуха. Оставь открытым окно, а сам укройся потеплее.

5 Перед празднеством выпей сырое куриное яйцо.

6 За два-три часа до застолья прими граммов 50 чего-нибудь крепкого. Например, хорошей водки. Это подготовит организм к нагрузкам.

7 В процессе выпивания не вздумай перекатывать и гонять во рту разные крепкие жидкости: сразу глотай. В ротовой полости алкоголь впитывается с изумительной скоростью.

8 Старинное средство: рассол. Лучше всего — кисло-капустный. Если нет капустного, сойдет и огуречный, и помидорный. Главное — восполнить недостаток солей.

9 Негорячий зеленый чай, непременно с лимоном. Параллельно с этим — просмотр фильмов Квентина Тарантино. Это отвлекает от внутренних ощущений.

10 Не слишком горячая ванна. Только не лежи в ней больше получаса.

11 Если дело происходит летом, а поблизости есть речка — окунись, поплавай. Бассейн тоже сгодится. Если же на улице зима, встань на лыжи — и в лес. Дыши глубже.

12 Если любые попытки выпить бульону или чего-нибудь съесть заканчиваются плачевно, переходи на сухарики или крекеры.

RADOстная награда

Ты в курсе, что теперь за примерное поведение награждают фирменными часами? Именно это счастливое событие произошло с теннисистом Михаилом Южным на турнире St.Peterburg Open 2004. Суть в том, что швейцарская часовая марка Rado учредила награду в теннисе Rado «TopStyle» Award, заслужить которую могут только самые безупречные игроки. Таковым и был признан Михаил Южный. Его безукоризненный стиль подтвердило авторитетное жюри, в состав которого вошли Рената Литвинова, Надежда Кожевникова, Таня Котегова, Евгения Игумнова и международный директор Rado Ханс-Руди Марти. Волнуясь, Рената Литвинова вручила Михаилу уникальные часы Rado Sintra Chrono «Tennis», выпущенные ограниченной серией в честь 20-летнего сотрудничества Rado с крупнейшими международными теннисными турнирами. Михаил так обрадовался, что через два дня выиграл турнир.

Сегодня носит Adidas, а завтра?

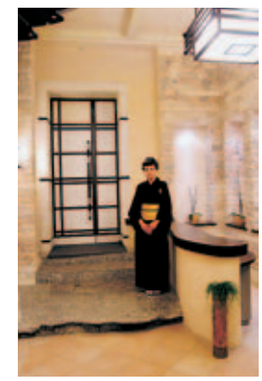
Мы наконец-то перегнали Европу. Во всяком случае, одну из ее частей. А случилось это благодаря тому, что Москва стала первым городом в Восточной Европе, где появился бутик Adidas Originals. Магазин сверхпопулярной спортивной одежды замечен по адресу: Кузнецкий Мост, 6/3.

Старая мелодия

На Новом Арбате, в здании бывшего магазина пластинок и разнообразной музыки «Мелодия», открылся уже третий российский бутик международного парфюмерного бренда **Sephora.** Если ты решил, что пора сменить парфюм, непременно навести это легендарное место. От входа не забудь сразу свернуть налево — именно там расположены мужские марки. Когда-то в том углу продавали русские романсы.

Петровка, 19

Еще не поздно сделать своей подруге предложение, от которого она не сможет отказаться. Запомни дословно: спа-клуб «**Гёсей-Биё**», Петровка, 19, строение 1. Список развлечений: талассотерапия, сауна и турецкая баня, циркулярный душ, японская фитованна, массаж. Все это — в восточных интерьерах и с европейской основательностью. А чтобы подруга не увидела, как тебя закатывают в целебную грязь, отправь ее в салон красоты или в уютный ресторан на втором этаже.



Эпоха великих открытий

Вечеринка при полном параде — это когда ты одет в черный фрак и поддерживаешь за руку свою спутницу в шикарном вечернем платье. Вокруг все искрится, пенится и разговаривает об акциях. В общем, скучно. Другое дело, когда речь идет об открытии нового салона «**Парад**» на Ленинском, 24. Персонал бутика был разодет в костюмы 30-х годов, гостям салона раздавали подарки и показывали уникальные работы известного фотографа Ладо Алекси. Обувь, сумки и аксессуары из ассортимента салона «Парад» вдохновили мастера на специальную серию снимков. В его работах нашли отражение изделия таких марок, как RADA, Christian Lacroix, Stuart Weitzman, Illeana, GINA, Maddalena Marconi, Bruno Magli и Moschino. Кстати, фотовыставка продлится до конца февраля, и ты тоже можешь ее посетить. Запиши телефон: 958-0384.

То самое

Догадываешься, о чем речь? Все очень просто. В большом-большом городе, на Красной-Красной площади, на втором этаже, второй линии продается оно — то самое облачение из коллекции Bosco Sport, в котором сборная России выступала на летней Олимпиаде 2004 года в Афинах. Загляни в магазин **Intersport.** Качество гарантировано, — тем более что Intersport — крупнейшая в мире спортивная сеть, насчитывающая более 4700 магазинов в 28 странах.

«М-Видео» для меломанов

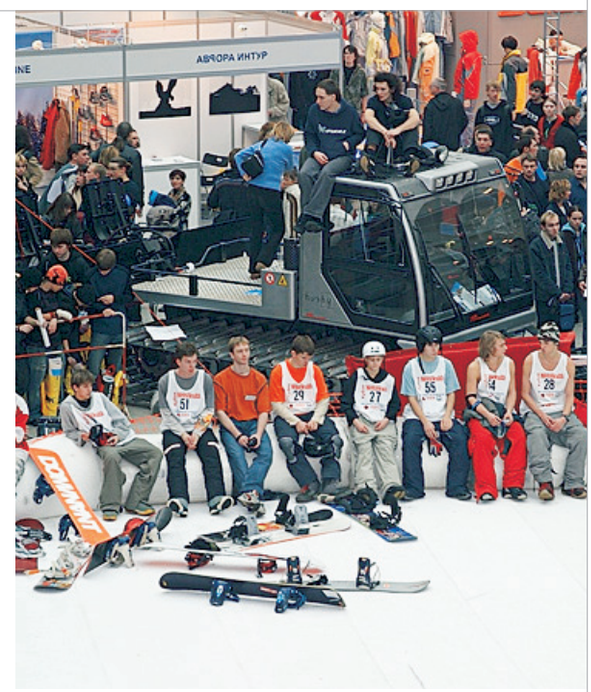
Любишь кататься на машине с ветерком и музыкой? Ну, твое счастье. Прими к сведению, что в сети магазинов «**М-Видео**» теперь можно приобрести особую магнитолу. Ее бесплатно установят в твой автомобиль, причем на долгие годы. Мощные низы, глубокая середина и режущие душу верхние частоты несомненно сделают счастливыми и тебя, и твоих соседей по автостраде. Щедрая акция проводится при поддержке установочной студии «М-Видео-Стиль».

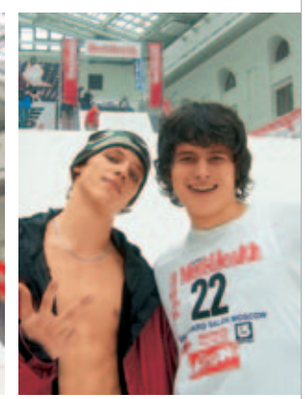
КУРШЕВЕЛЬСКАЯ ПУЩА

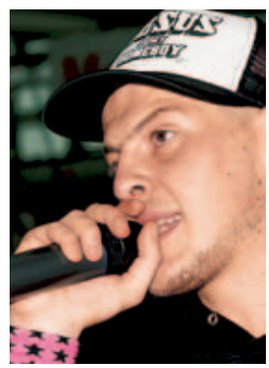
Вооружайся лыжами и заряжай бумажник — «Русский сезон» на носу! В этом году горнолыжные соревнования Открытого кубка России пройдут в Куршевеле 7-8 января. По подсчетам компании-организатора состязаний, спортклуба «Новая Лига», половина россиян, увлекающихся горными лыжами, предпочитают проводить новогодние каникулы на знаменитом французском курорте. Конечно же, в Куршевеле соберутся не только россияне, но и сильнейшие горнолыжники из Австрии, Франции, Словении и Италии. В первый день, вечером 7 января, лучшие спортсмены схлестнутся в параллельном слаломе (в нем примут участие 16 участников). Все действо будет сопровождаться лазерным и пиротехническим шоу. Но самое зрелищное мероприятие — Кубок миллионеров — организаторы оставили напоследок, на второй день. Название конкурса, понятно, шуточное: справок о доходах у горнолыжников никто требовать не будет, просто в соревновании принимают участие спортсмены, сами считающие себя миллионерами. Кубок завершится торжественной церемонией вручения призов, а затем, как обычно, вечеринка в фешенебельном ночном клубе. Подробный репортаж с Кубка читайте в следующем номере.
Организаторы «Русского сезона»: спортивный клуб «**Новая Лига**» при поддержке Олимпийского комитета России, Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России.

ЗАЗДРАВНЫЙ КУБОК MH

Мы любим выставки и полноценный отдых. Можно сказать, это наше хобби. Так что такое событие, как Лыжный салон — крупнейшая выставка в Восточной Европе и странах СНГ, посвященная зимнему отдыху, — мы обойти вниманием точно не могли. Более того, мы даже организовали в рамках выставки лыжно-сноубордический чемпионат за Кубок Men's Health. Первые в истории России состязания такого рода, прошедшие в закрытом помещении, состоялись в выставочном комплексе «Гостиный Двор», где специально для Кубка Men's Health соорудили уникальную гору из искусственного снега. На этом огромном трамплине и прошли соревнования по двум дисциплинам: New School Ski и Snowboard Big Air. Мероприятие удалось на славу — количество участников и зрителей превысило все самые нескромные ожидания! В первом состязании оказалось восемь финалистов (главный приз достался А. Кравченко из Санкт-Петербурга), а вот сноубордистов явилось вдвое больше, и выступали они в обстановке яростной конкуренции (победил москвич А. Москвин). Кстати, на Лыжном салоне журнал Men's Health впервые представил искусственное ледовое покрытие для катания на коньках! Опробовать его можно было тут же, взяв напрокат отличные коньки, предоставленные легендарной фирмой Botas.







Журнал Men's Health благодарит всех партнеров грандиозного проекта:

- Компанию «Эрцог», организатора салона
- Студию спецэффектов Дмитрия Коричнева, предоставившую покрытие
- Компанию Flammable Family, организатора соревнований

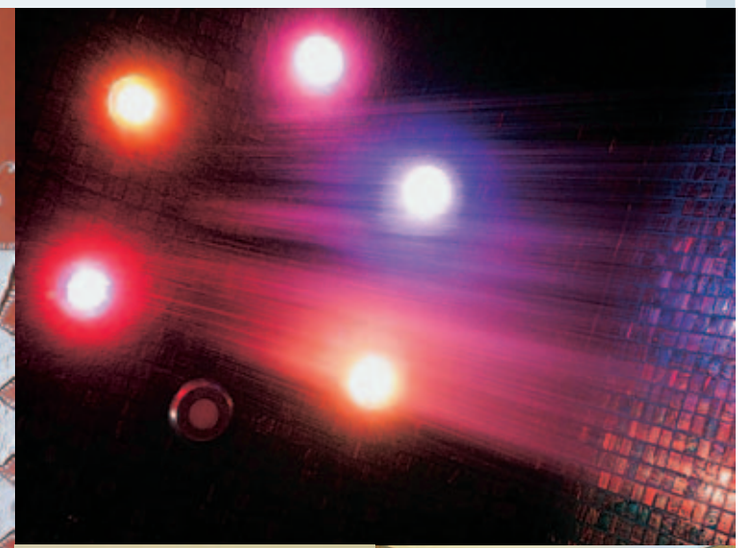
А также технических спонсоров:

- **Burton snowboards**
- **LMA**
- **Mfgang.ru**

Полную информацию о салоне читайте на сайте: **www.salon.superski.ru**

ПО-ИНДОНЕЗИЙСКИ

Ты слышал что-нибудь про черный крем? Тот самый, который получил сертификат Книги рекордов Гиннесса за эффективность? Это таинственное средство было признано лучшей новинкой в области коррекции фигуры в 2003 году. Таинственное потому, что ингредиенты крема держатся в секрете. Известно лишь, что все они изготовлены из натуральных веществ. В разработке крема принимала участие международная группа ученых из Японии, Таиланда, Малайзии и Австралии. Хранится он в открытом виде лишь 24 часа — все активные ингредиенты работают только свежими. Так вот, при помощи этого крема выполняется спецмассаж для похудения в салоне **Spa Palestra** (г. Москва, ул. 10-летия Октября, 11, т.: 245-6113). В результате ускоряется обмен веществ, улучшается кровообращение, тело избавляется от лишней воды и жира. Но помимо массажа в салоне есть еще одна любопытная и чрезвычайно полезная процедура: траволечение по-индонезийски. В процессе лечения используются растительные средства с острова Ява, причем некоторые травы являются очень редкими и даже занесены в Красную книгу. В программу входит имбирный напиток (для улучшения потовыделительной системы), специальная Jamu-терапия (предотвращает выпадение волос) и скраб для глубокой детоксикации. Также обещано распаривание с эфирными маслами (повышает жизненный тонус), сухая ингаляция (для очищения дыхательной системы) и знаменитый индонезийский аромамассаж.



ОРАНЖЕВЫЙ БАЙКАЛ

Ты действительно не слышал, что с 23 февраля по 8 марта в России пройдет первая в мире гонка на внедорожниках в условиях суровой русской зимы? Нет? Ну так слушай сюда. Речь идет о знаменитой «Экспедиции-Трофи». В общих чертах ситуация такая: 33 команды (в каждой по шесть человек) на собственных машинах стартуют из Мурманска. Предполагается, что финишировать во Владивостоке должны семь сильнейших команд. Первой тройке достанется приз в виде 15 кг чистого золота. Во-вторых, и это касается уже лично тебя: призовой фонд, запасные участники и зрители отправятся из Мурманска во Владивосток в оранжевом литерном поезде. Скучать внутри поезда категорически запрещено. Об этом позаботятся особо. Единственная плохая новость — срок подачи заявок на участие в самой гонке уже истек. Зато хороших новостей — целых две:

1. Билеты на поезд пока еще не кончились (впрочем, их уже не так много).

2. У тебя и твоей подруги есть реальный шанс принять участие в самом экзотическом моменте «Экспедиции-Трофи» — карнавальной ночи на льду Байкала. Там, в едином праздничном экстазе сольются участники гонки и пассажиры оранжевого локомотива. Для этого надо всего лишь стать победителем нашего конкурса. Условия просты: быстрее и лучше всех справиться с двумя заданиями:

а) Ровно в трех предложениях описать историю твоего знакомства с любимой девушкой. Помни: два или четыре предложения нас не устраивают. Только три!

б) Придумать самую смешную подпись к картинке, которая напечатана в левом нижнем углу этой заметки («Валенки»).

Единственное ограничение для желающих принять участие в «Трофи»: либо у тебя, либо у твоей девушки должны быть водительские права.

Более подробную информацию о гонке и прочих мероприятиях ты можешь обнаружить на сайте: **www.dorogi.ru** и в эфире **«Авторадио»**.

Реклама на вашем канале

Сноубордисты — народ особый, непоседливый. Единственный способ застать их дома — за просмотром фильма. В котором, естественно, должно быть много снега, экстремальной музыки и головокружительных трюков. **«Рекламная пауза»** — как раз из таких фильмов, его премьера недавно стала главным событием межсезонья. Это уже третья совместная работа кинокомпании M-Movie в сотрудничестве с Flammable Family. Оператором, режиссером монтажа и просто режиссером выступил известный райдер Максим Белогуров (он же Чирок). В кино о мастерах отечественного фристайла снялись самые авторитетные сноубордисты. По сравнению с предыдущими картинами заметен серьезный прогресс: приятно удивляет мастерство райдеров, да и уровень операторского мастерства поднялся на новую высоту. В качестве бонус-трека: яркий минифильм о летнем лагере SPC Elbrus Trip 2004, музыкальное видео от команды Da Buz и ролик о мастерах граффити из Flammable Family. А Тарантино пусть пока отдохнет.

«ВОЛЕН» И РАТРАК

Для получения качественного загара вовсе не обязательно загорать под настоящим солнцем. Есть ведь искусственное — в солярии. Точно так же не обязательно искать натуральный снег для катания на сноуборде, ибо современные технологии позволяют производить снег искусственный, который почти и не отличишь от настоящего. Конечно, большую гору невозможно покрыть за ночь свежей снежной подушкой, а вот небольшую подмосковную горку вполне реально оснежить. Лучше всего с этим справляются профессионалы подмосковного курорта «Волен», где с первыми холодами начинают работать снежные пушки и вырабатывать искусственный снег из воды и воздуха. Затем бульдозер под названием «ратрак» на специальных гусеницах выглаживает большим ковшом все неровности и передвигает снежные кучи свежеприготовленного снега. Так и рождается Flammable Park, состоящий из серии фигур для фристайла. Так что, если не получается поехать к большим горам, добро пожаловать на маленькие горы, в Подмосковье! Более подробная информация на сайтах: **www.flammable.ru** и **www.volen.ru**

Подписка плюс подарок

Как известно, жизнь без воды довольно затруднительна. Поэтому мы, как всегда, попробуем спасти тебя порцией H_2O. Новый аромат от **S.T. Dupont** называется просто: «Вода». По-французски — L'eau. Помимо жизненно необходимых молекул, внутри флакона ты обнаружишь явное присутствие фиалки, кардамона, мускатного ореха. Напоследок насладишься сочетанием секвойи и кедра. Не пей. Это сложное сочетание обещает ни с чем не сравнимый освежающий эффект при наружном использовании. Для того чтобы получить этот необходимый для выживания аромат, тебе надо войти в число первых 80 подписчиков.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от **S.T. Dupont**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу 519 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу 994 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал

☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик ***

COMH010506

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** .....

● **Срок купона истекает 28 февраля 2005 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограничено.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Форма № ПД-4

ООО «Юнайтед Пресс»
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА

(КПП 774301001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810500005081319

В в «АБН-АМРО Банк» г. Москва

Кор/счет № 30101810900000000217

БИК 044525217

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО «Юнайтед Пресс»
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА

(КПП 774301001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810500005081319

В в «АБН-АМРО Банк» г. Москва

Кор/счет № 30101810900000000217

БИК 044525217

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Men'sHealth

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 125212, Россия, Москва, а/я 3, отдел подписки Men's Health или по факсу: (095) 913-2941.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до пятого числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (095) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (095) 913-2941
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки **Men's Health** или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу «Пресса России» (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), «Роспечать» (подписной индекс 80542), ОАО «Казпост» (подписной индекс 18654) и «Белпочта» (подписной индекс 80542).
Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы.
В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Allegri м-ны «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД;
Adidas м-н «Олимп» ул. Красная Пресня, 23; ГУМ, Красная пл., 3 Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А
Andrew Mackenzi м-н «Подиум», Кутузовский пр-т, 26
Baldessarini ГУМ, Красная пл., 3; ул. Б. Дорогомиловская, 9; «Калинка-Стокманн», Ленинский пр-т, 73; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13; Таганская пл., 1
Benigno м-ны «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А
Boss Hugo Boss ГУМ, Красная пл., 3; ул. Б. Дорогомиловская, 9; «Калинка-Стокманн», Ленинский пр-т, 73; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13; Таганская пл., 1
BP Studio м-ны «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А
Brunello Cucinelli м-ны «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А
Bruno Magli ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, 3 эт., т.: 937-5438; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД, 1 эт., т.: 727-2426; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25, 2 эт., т.: 937-6075
Burberry Столешников пер., 10
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3212; ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2; ТЦ «Рамстор», ул. Ярцевская, 19
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8
Dsquared² Театральный пр-д, 2, т.: 927-6995
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31
Fails Worth м-н St-James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Fullcircle м-н «Сохо», Кутузовский пр-т, 23
Gant ТК «Охотный ряд», 2 уровень, тел: 737-8340; ТЦ «Мега», Калужское ш., 41 км МКАД, тел: 730-2433; ТК «Рамстор Сити», ул. Правобережная, 1, тел: 799-9701
Giorgio Armani Третьяковский пр-д, 2
Hermes Столешников пер., 12
Irina Gafina м-н «Подиум», Кутузовский пр-т, 26
Isaia м-н «Калигула», Ленинский пр-т, 52
Jean-Baptiste Rautureau м-н Rendez-vous, ГУМ, Красная пл., 3, 1 линия, т.: 777-7561; ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8308
J. Lindeberg м-н «Сундучок», Кутузовский пр-т, 22
John Richmond (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Junia Watanabe м-н «Подиум», Кутузовский пр-т, 26
Gieves & Hawkes м-н St-James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Kiton м-н «Калигула», Ленинский пр-т, 52
Levi's ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16; ТЦ «Рамстор-5», ул. Правобережная, 1Б; ГУМ, Красная пл., 3
Maria Di Ripabianca м-ны «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; м-н Cezars, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А
Missoni м-ны «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А
Moma м-н «Подиум», Кутузовский пр-т, 26, т.: 249-1760
Pashmere м-ны «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А
Prada Третьяковский пр-д, 4
Richard James м-н St-James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Rocco P м-н Rendez-vous, ГУМ, Красная пл., 3, 1 линия, т.: 777-7561; ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8308
Swaine Adeney Brig м-н St-James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Tavernity Jimmy м-н «Подиум», Кутузовский пр-т, 26, т.: 249-1760
Theory м-н «Сундучок», Кутузовский пр-т, 22, т/ф: 243-22-38
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10; ул. Тверская, 27; ул. Тверская, 12
Tommy Hilfiger ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ТЦ «Мега», 21 км МКАД; ТЦ «Рамстор-Сити», ул. Правобережная, 1
Vitaliano Pancaldi м-ны «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А
Wigems м-н «Сундучок», Кутузовский пр-т, 22
Zanella м-ны «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А
Yohji Yamamoto м-н «Подиум», Кутузовский пр-т, 26
«Кашемир и шелк» ул. Никольская, 25, т.: 937-2392, www.cashmere.ru

ЛИНИЯ НАЛИВА

Любой напиток с содержанием алкоголя выше 2% отнимает у организма воду

30 граммов алкоголя для непьющего мужчины снижают уровень его умственной работы на 20%. Уровень этот полностью возвращается в норму лишь 48 часов спустя

Мужской организм усваивает и перерабатывает алкоголь в полтора-два раза быстрее, чем женский. Поэтому женщина пьянеет быстрее мужчины. В среднем, конечно

Максимальная концентрация алкоголя в крови человека проявляется через 1 час после приема внутрь

90% случаев заражения венерическими заболеваниями происходит в состоянии алкогольного опьянения

Алкогольное опьянение наступает, когда твоя печень не успевает перерабатывать этиловый спирт в воду и углекислый газ. Чем медленнее будешь пить, тем слабее окажется степень опьянения

5 промилле — смертельная доза алкоголя

96-процентный медицинский спирт пить можно, хоть и с трудом. Абсолютный спирт (то есть 99,9%) пить нельзя, поскольку при производстве в него добавляют специальные реактивы, вытесняющие воду. Это яд

100 миллиграммов на 1 кг массы тела/час — средняя скорость переработки алкоголя организмом взрослого мужчины

Если много и часто злоупотреблять крепкими спиртными напитками, возможно внутреннее самовозгорание человека. Тушение обычной водой не спасает. По слухам, лучшее средство в этом случае — уринотерапия

В ДНК мужчин в 11 паре хромосом находятся гены, определяющие отношение человека к спиртному. У европейцев 10-15% мужчин несут в своих генах предрасположенность к алкоголизму

Дмитрий Менделеев не имеет прямого отношения к созданию «правильной» водки. Этот напиток готовили еще за несколько веков до него. Причем соблюдали крепость 40% благодаря удобной пропорции спирта с водой — 2/3

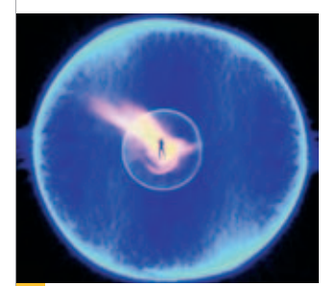
Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что употребление более 8 л алкоголя на душу населения в год грозит вымиранием нации

1-2 промилле — таково содержание алкоголя в крови при самой слабой степени опьянения

Из трех мировых религий лишь христианство использует в своих обрядах алкогольный напиток вино. Ислам запрещает своим последователям выпивать, а буддисты считают алкоголь грешной пищей, как и мясо

2000 калорий содержит бутылка водки крепостью 40%. Но в алкоголе нет белков, минералов и витаминов. Поэтому от водки мышцы не растут

Шампанское пьянит быстрее других вин, поскольку в нем содержится углекислый газ, раздражающий слизистую оболочку желудка и усиливающий всасывание алкоголя



+78,3°C — температура кипения этилового спирта. –117°C — температура замерзания

Напитки, полученные путем обычной дистилляции (коньяк, виски, бренди, граппа и чача), в меньшей степени несут риск развития алкоголизма, чем водка и крепленые вина

ФОТО: FOTOBANK/STONE